

三鷹ジム ご利用案内

このたびは『三鷹ジム』をご利用いただきありがとうございます。

クライミング(ボルダリング)は危険を伴うスポーツです。怪我や事故の無いよう十分に注意して当施設をご利用ください。

【注意事項】

- ❑ 小学生以下のご利用は、保護者もしくは引率者同伴の時のみとさせていただきます。
- ❑ 健康に不安がある方や途中で体調が悪くなった場合は、ただちに施設のご利用を中断してください。
- ❑ 空気清浄化の為、チョークバッグは粉がこぼれにくいモノをご使用ください。チョークバッグの利用に関しては店頭の『チョークについて』の案内をご覧ください。
- ❑ 施設内は禁煙です。
- ❑ スタッフの警告・注意を無視した場合は、ジムのご利用を中断させていただきます。

【登る前に】

- ❑ 長い爪は割れてしまう可能性があります。爪切りを用意しておりますので短くしておきましょう。
- ❑ 指輪や腕時計等は怪我の原因になる恐れがありますので外してください。また、衣類のポケット等に物が入っている場合は全て出しておきましょう。
- ❑ 眼鏡は落としたり、傷つけてしまう危険性があります。
- ❑ 適度な準備運動(ストレッチ等)を必ず行なってください。

【ボルダリングとは】

- ❑ 墜落しても危険の少ない3、4mほどの高さの岩や壁を、自分の手足だけで登ります。
- ❑ 壁にはホールドと呼ばれる人工の石が取り付けられてあり、さまざまな難易度の課題(コース)が設定されています。
- ❑ ホールドは性質上まれに破損や回転したりする場合があります。100%安全なものではないという事を認識して行ってください。その様なホールドを見かけた場合はスタッフに知らせてください。

【着地】

- ❑ マットが敷かれていますが、安全を完全に保証するものではありません。
- ❑ 着地は足から行い膝の屈伸を使って衝撃を和らげてください。
- ❑ 壁の上部から飛び降りないでください。力に余裕がある場合は、怖さを感じない高さまで降りてから着地してください。特に腰や膝に不安のある方やお子さんは掴みやすいホールドを使いマットまで降りてください。
- ❑ 降りる前に着地する場所に人や障害物がないか確認してください。登る前にも着地場所の確認を行ってください。
- ❑ マットと壁には隙間がありますので十分注意してください。壁とマットの間に落ちると怪我をする危険性があります。

【ルールとマナー】

- ❑ 上半身裸で登ること、裸足や靴下で登ることは禁止です。
- ❑ 登っている人には近づかないでください。登っている人が落ちた場合、接触し怪我をする危険性があります。
- ❑ 周囲に注意し、基本的に登る時以外マットには上がらないでください。
- ❑ 先に登っている人がいる場合、自分の登るコースと接近しないかを確認してください。途中で接近すると大変危険です。
- ❑ 壁を占領しないようにしてください。周りのお客様と譲り合って登りましょう。
- ❑ 上部にある配線・パイプ等は掴まないでください。
- ❑ 危険な課題を作成して登らないでください。マットの外に大きく振られて落ちる課題等は危険です。

以上の事に注意し、安全にクライミング(ボルダリング)を楽しみましょう。

Rock Climbing

三鷹ジム

