

第一次攀岩注意事项

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678506865214627.html>

范文网，为你加油喝彩！

攀岩时不要在易滑的山坡下山时间距太小；要等到前面的人安全到底后，后面的人才可以下山；有条件的话，前面的人可以为后面的人作一下保护，那攀岩时该注意什么呢？

如果你不能百分百确定你可以安全地解开绳结再重新系上，不要试图完成将主绳穿过保护点然后下降的操作。如果不确定你可以安全下降，不要降。不妨表现得谦虚一点，承认你需要帮助，这比拿性命冒险要强多了；有时候灾难发生在你认为最干净的路线上、最简单的操作过程中。难以相信有些极富经验的老手也会犯下悲剧性的愚蠢错误。当我们恐惧、仓促或者过于激动时，都容易出错，所以在突发情况下我们一定要沉着应对，往往能化险为夷，下面具体了解一下第一次攀岩注意事项有哪些吧？

一、警示

1. 不按要求进行攀岩及相关的活动是一项有可能对人身带来伤害的危险性运动。
2. 凡患有高血压、心脏病、癫痫病等一切医学上认为不应或不宜参与、观看此项运动的顾客，请勿参加。如有以上几种症状在进入本场地的第一时间应告知工作人员（如果不能确定自己的身体状况是否可以参加，请咨询场地专职工作人员）。否则，工作人员有权认为您不存在上述情形，若因此而发生不良后果，均由其本人自行负责。
3. 凡酒醉或吸毒者请勿从事或观看攀岩及与之相关的一切活动。
4. 未成年人在从事攀岩或与之相关的活动之前，应取得其合法有效监护人的明确许可。
5. 请勿将贵重物品带入场地。若因特殊原因而必须带入的，请自行妥善保管。发生意外，概不负责。

二、顾客场地内行为规范：

1. 按岩馆规定办理相关登记手续。
2. 听从工作人员的指导、劝说。
3. 没有保护资质的人员，不可以进行攀登保护。

4. 未经许可，请勿使用非场内装备。
 5. 未经许可，请勿进入训练区。
 6. 请勿干扰工作人员的正常工作、扰乱场内正常秩序及他人的正常活动。
 7. 规范使用各种装备。
 8. 请勿徒手（无保护）向上攀登。
 9. 在岩壁上进行横移训练时，其身体最低部位不得超过地面50厘米。
 10. 攀登前应做好充分的热身活动。
 11. 攀登前，指甲应剪至不会导致对手部产生伤害安然无恙的恙的意思的程度；留长发者应将长发盘起。
 12. 选择攀登路线时，应根据自己已掌握的技术或听从专业技术人员的建议，选择攀登区域。
 13. 请勿以任何方式接触场地内不允许接触的物品。
 14. 请勿以任何形式妨碍他人活动，以避免产生危险。
 15. 禁止在场内吸烟，请遵守公共环境卫生；
- 以上是<https://www.创业论坛882682.com/>小编介绍的第一次攀岩注意事项的内容，如果大家还想了解更多的攀岩运动禁忌的知识，那就继续关注dtnl课件本网极限运动安全小知识库中的内容，以便可以更安全的进行攀岩。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发