

G G G Y

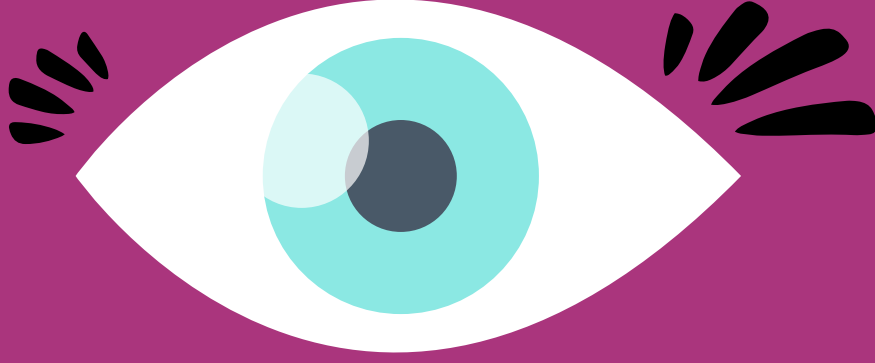
Y M M M

R GYM R U
RULES

U L L E

E S





1. Çevre Kontrolü

Her zaman çevrenizin farkında olun!

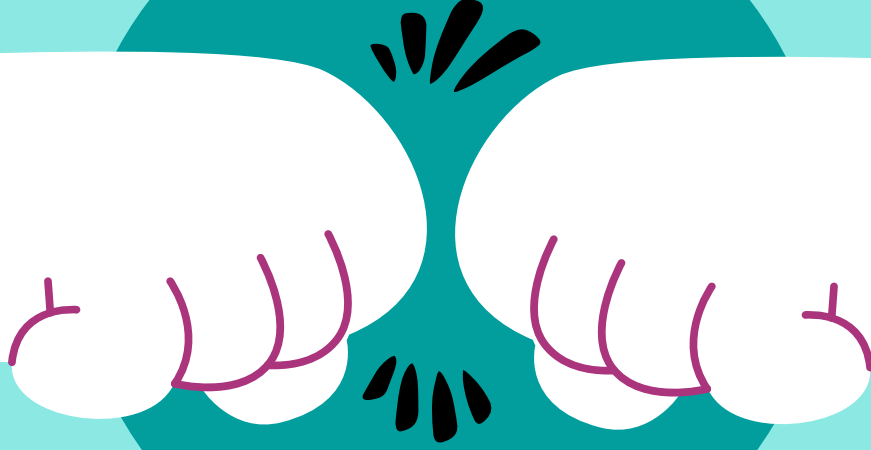
Bu, herhangi bir salonda tırmanırken aklınızda bulundurmanız gereken en önemli şey. Etrafta tırmananların farkında olmamak yeni başlayanların en sık yaptığı hatalardan biri. Salonda geçirdiğiniz süre boyunca nerede durduğunuza ve etrafınıza dikkat etmeniz gerekiyor. **Eğer birisi üstünüze düşmüşse, bu muhtemelen sizin hatanızdır :)**

Kendinizi ve tüm eşyalarınızı potansiyel düşüş alanlarından uzakta tutun.

İnsanların nerede tırmandıklarını, rotalarının nereye gittiğini ve duvardan nereye düşebileceklerine gözlemleyin. Bu yerlerden uzak durun.

Eğer birisi zaten duvarda ise, önceliği vardır.

Bir rotaya başlarken, rotanın başka birisinin halihazırda başladığı bir rota ile kesişmediğinden emin olun. Duvardaki geçiş hakkı, rotaya ilk başlayanındır. Özetle, çevrenizin farkında olmak, iyi bir salon etiğine sahip olmanın ilk kuralıdır ve hem sizi, hem de diğer tırmanıcıları potansiyel yaralanmalardan korur.



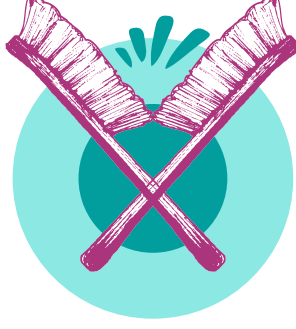
2. Kişisel Alanlara Saygı

Tırmanış kültürü, özünde motivasyoneldir. Bu motivasyon son derece kişisel olabileceği gibi, topluluk çabasının (destek, tezahürat gibi) ürünü de olabilir. Hepimiz bu topluluk çabasına değer versek de bunu başkasının kişisel alanına girmeden yapmalıyız. Aynı şekilde, **başka bir tırmanıcının huzurunu bozacak şekilde davranmak da ciddi bir etik yanlıştır.**

Tırmanış sporu, günden güne o kadar hızlı büyüyor ki, yeni gelenler daha deneyimli tırmanıcılardan sosyal normları öğrenme fırsatını bulamayabiliyor. İyi haber, eğer ki bunu okuyorsanız muhtemelen salonun bir parçası olmaya yeterince önem veriyorsunuzdur :)

Emin değilseniz/merak ediyorsanız, sorun!

Tırmanıcılar genellikle yardımsever ve destekleyici insanlardır. Bir çoğu da tırmanışa yeni başlamanın nasıl bir his olduğunu hatırlarlar. Tırmanışlarının ortasında onlarla konuşmadığınız sürece, genellikle yardım etmeye hazırdırlar. Yardıma ihtiyacınız olduğunda, resepsiyona veya diğer tırmanıcılara danışabilirsiniz.



Duvarda sırayla tırmanın.

Salonumuzda, ne zaman tırmanılacağına ve ne zaman bekleneceğine dair belirli bir sıra veya zaman yok. Çevrenizi gözlemleyin ve duvar boş görünüyorsa tırmanın :) Bir rotaya üst üste girmek istiyorsanız, çevrenizde o duvarda tırmanmak için sizi bekleyenler olup olmadığını kontrol edin. Eğer varsa, biraz dinlenmek sizin için de iyi bir tercih olacaktır.

Sorulmadığı taktirde beta vermeyin!

Tırmanış bireysel bir spor olduğu için, bazı tırmanıcılar rotayı kendileri keşfetmek isteyebilir. Başka bir tırmanıcıya tavsiye vermek istiyorsanız, bunu yapmadan önce onun, tırmanışıyla ilgili tavsiye, yani beta isteyip istemediğini sorabilirsiniz. İstenmeyen betalar, rotayı kendi kendine çözmeyi seven tırmanıcıları rahatsız edebilir. Ayrıca, zaten duvarda olan bir tırmanıcı için dikkat dağıtıcı da olabilir.

Tutamakları fırçalamaktan çekinmeyin!

Tutamakları fırçalamak (sürtünmeyi artırıp tutuşu iyileştirmek için tutamakların üzerindeki kir ve tozu fırçalamak) hangi salonda olursanız olun, tırmanış topluluğu içerisinde pozitif karşılanacak bir eylemdir. Fırsat buldukça girdiğiniz rotanın tutamaklarını fırçalayın ve başka birisinin yeni fırçaladığı bir rotaya, o kişi rotaya girmek için hazırlık yaparken girmeyin.

Sakin olun.

Tırmanmak zor. Bazen gerçekten zor bir hareket yaparsınız ve bağırsınız. Bazen bir tutamağa uzanır, tutamağı kaçıır, hayal kırıklığıyla bağırsınız. Ama bunu alışkanlık haline getirmeyin. Yüksek sesler çıkartmaktan ve diğer tırmanıcılar için dikkat dağıtıcı şekilde davranmaktan kaçının. Özetle, rotadan düşerseniz, öfke nöbeti geçirmemeye çalışın :)

Dilinize özen gösterin.

Tıpkı sizin gibi salona egzersiz yapmak için gelmiş insanlar hakkında ırkçı, cinsiyetçi, veya herhangi bir şekilde kırıcı olabilecek söylemlerde bulunmayın. Kimsenin vücut tipi/şekli hakkında yorum yapmayın.

Tutamaklara çıplak ayakla basmayın!

Temel hijyenik nedenlerden ötürü, tutamaklara çıplak ayakla basmayın. Mindere sokak ayakkabısıyla girmeyin.

Tırmanış ayakkabılarıyla tuvaletleri kullanmayın!

Temel hijyenik nedenlerden ötürü, tuvaletleri tırmanış ayakkabılarıyla kullanmamanızı rica ediyoruz.

Yiyecek ve içeceklerinizi minder üzerinde tüketmeyin!

Yanınızda getirdiğiniz ya da salondan aldığınız yiyecek/içecekleri tırmanış minderi üzerinde değil, sizin için ayrılmış banklar, masalar ve sandalyelerde tüketebilirsiniz.

G

TEŞEK
KÜR
LER!

G

Y

Y

M

M

R

THANK
YOU!

R

U

U

L

L

E

boulderhane.com

E

 **Boulder
hane**

S

S