

Boulderregeln

Aufwärmen!

Besonders beim Bouldern treten hohe Belastungen für Muskeln, Bänder und Sehnen auf. Wärme dich auf! Damit kannst du Verletzungen vorbeugen. Nutze dafür geeignete Bereiche.

Sturzraum freihalten!

Halte dich nicht unter Bouldernden auf, sie können jederzeit stürzen oder abspringen. Bouldere nicht zu eng nebeneinander oder übereinander. Kollisionen können zu Verletzungen führen.

Spotten!

Spottet euch bei Bedarf gegenseitig. Wenn du allein bist, frag, ob dich jemand spotten kann. Achte bei der Sicherheitsstellung darauf, dass der Bouldernde nicht auf dich fallen kann.

Top ist Stop!

Nicht über die obere Wandkante greifen oder lehnen. Es besteht die Gefahr in abstehende Schrauben zugreifen oder hinter die Wand zu fallen.

Abspringen oder Abklettern?

Wähle die Kletterhöhe so, dass du noch sicher landen kannst. Versuche möglichst auf geschlossenen Füßen zu landen und abzurollen. In speziell ausgewiesenen Fällen ist es möglich auszusteigen. Wenn möglich abklettern, statt abspringen. Das ist schonender für Knie und Rücken und beugt Verletzungen vor.

Aufeinander achten!

Nimm Rücksicht auf Kinder und unerfahrene Hallengäste. Weise Andere bei Fehlverhalten freundlich daraufhin. Du kannst dich oder andere schwer oder tödlich verletzen. Schau hin, wenn Fehler passieren: Sprich sie an! Kinder unter 14 Jahren benötigen im Boulderbereich eine Aufsicht.





Aufwärmen!

- ▶ **Achtung:** hohe Belastung für Muskeln, Bänder und Sehnen!
- ▶ Vor dem Start in geeigneten Bereichen aufwärmen



Sturzraum freihalten!

- ▶ Nicht unter Bouldernden aufhalten
- ▶ Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander bouldern
- ▶ Kollisionen vermeiden



Spotten!

- ▶ Bei Bedarf spotten
- ▶ Nicht im direkten Sturzbereich stehen



Abspringen oder Abklettern?

- ▶ Sichere Landung geht vor Kletterhöhe
- ▶ Möglichst mit geschlossenen Füßen landen und abrollen
- ▶ Gekennzeichnete Ausstiege nutzen
- ▶ Abklettern statt abspringen



Auf Kinder achten!

- ▶ Rücksicht auf Kinder nehmen
- ▶ Aufsichtspflicht beachten



sicher-klettern.de



Fairness und Rücksichtnahme!

Nimm Rücksicht und gefährde niemanden. Passe dein Verhalten der jeweiligen Situation an. Langes Ausbouldern, Reservieren von Routen und unnötige Stürze vermeiden. Vermeide unnötigen Magnesiaverbrauch. Klettere oder bouldere nur mit geeigneten Schuhen.

Achtung Gefahrenraum!

In der Kletter- oder Boulderhalle können Gegenstände herabfallen. Gefahr besteht auch, wenn du nicht kletterst oder boulderst. Beachte den möglichen Sturzraum über dir.

Hindernisse wegräumen!

Kletter- und Boulderbereich immer frei von Rucksäcken, Trinkflaschen, Kinderwägen, Spieldecken halten. Lege dort keine Gegenstände ab und lass auch die Einrichtung dort, wo sie steht (Tische, Bänke, etc.).

Bei Unfällen Erste Hilfe!

Jeder Kletterer ist zur Hilfeleistung verpflichtet. Informiere unverzüglich das Hallenpersonal. Auf Anfrage Personalien bekannt geben.

Beschädigungen melden!

Beschädigte oder lose Griffe unverzüglich melden. Veränderungen sind untersagt.

Gefahr durch Schmuck und lange Haare!

Schmuck kann hängenbleiben und dich verletzen. Lange Haare zusammenbinden: sie können sich verfangen. Lasse den Chalkbag beim Bouldern am Boden oder hänge ihn dir ohne Karabiner um.

Alkohol- und Rauchverbot!

Nach Alkoholkonsum nicht klettern und bouldern. Rauchen ist unerwünscht – auch im Außenbereich.

Handy, Musik und Tiere stören!

Handys lenken ab und können herunterfallen. Kopfhörer beeinträchtigen deine Aufmerksamkeit. Die Mitnahme von Tieren ist nicht erlaubt.