

Boulderregeln – Sicher Bouldern

1. Aufwärmen!

- Besonders beim Bouldern treten hohe Belastungen für Muskeln, Bänder und Sehnen auf. Wärme dich daher stets richtig auf! Damit kannst du Verletzungen vorbeugen. Nutze dafür geeignete Bereiche. Wenn du Fragen hast, ziehe das Hallenpersonal hinzu.
- Dazu gibt es in unserem Kursangebot spezielle Kurse, welche auf unserer Homepage aufgeschaltet sind.

2. Sturzraum freihalten!

- Jederzeit ist der Sturzraum einer Route freizuhalten.
- Halte dich nicht unter Bouldernden auf, sie können jederzeit stürzen oder abspringen.
- Boulder nicht zu eng nebeneinander oder übereinander.
- Kollisionen können zu Verletzungen führen!

3. Griffe und Tritte!

- Das Verändern von Griffen oder Tritten ist ohne Einwilligung des Hallenpersonals nicht erlaubt.
- Lose Strukturen und andere Mängel an der Boulderanlage dürfen dem Personal umgehend gemeldet werden.
- Das Festhalten an Leitungen und jeglichen anderen Konstruktionen ist nicht erlaubt!

4. Spotten!

- Spottet euch nur 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.
- Spotten will gelernt sein – es birgt auch Gefahren. Lass dich daher bei Unsicherheit vom Hallenpersonal beraten.

5. Abspringen oder abklettern!

- Wähle die Kletterhöhe so, dass du noch sicher landen kannst. Versuche möglichst auf geschlossenen Füßen zu landen und abzurollen.
- Es stehen dir bei schwierigen Routen Abstiegsgriffe in den Wänden zur Verfügung. Ansonsten achten wir darauf, genügend leichte Routen anzubieten.
- Wenn möglich abklettern, statt abspringen. Das ist schonender für Knie und Rücken und beugt Verletzungen vor.

6. Auf Kinder achten!

- Nimm Rücksicht auf Kinder.
- Kinder unter 14 Jahren benötigen im Boulderbereich immer eine Aufsicht oder den Boulderpass.
- Das Herumrennen und Spielen auf den Matten, sowie herumschreien, ist in der ganzen Anlage inklusive Bistrobereich ausdrücklich verboten.