



Boulder-Regeln

Sicher Bouldern in der Halle

1 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.

2 Sturzraum freihalten!

- ▶ 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 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.

4 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 auszustiegen.
- ▶ Wenn möglich abklettern, statt abspringen. Das ist schonender für Knie und Rücken und beugt Verletzungen vor.

5 Auf Kinder achten!

- ▶ Nimm Rücksicht auf Kinder.
- ▶ Kinder unter 14 Jahren benötigen im Boulderbereich eine Aufsicht.

Hallen-Regeln

Richtiges Verhalten in der Halle

1 Du hast Verantwortung!

- ▶ Du benutzt die Kletter- und Boulderhalle eigenverantwortlich! Der Betreiber führt keine Kontrollen durch.
- ▶ Klettern und Bouldern bergen erhebliche Sturzgefahren: Du kannst dich oder andere schwer oder tödlich verletzen.
- ▶ Schau hin, wenn Fehler passieren: Sprich sie an!

2 Fairness und Rücksichtnahme!

- ▶ Nimm Rücksicht und gefährde niemanden.
- ▶ Passe dein Verhalten der jeweiligen Situation an.
- ▶ Langes Ausbouldern, Reservieren von Routen und unnötige Stürze vermeiden.
- ▶ Auf ausgewiesener Kletterlinie bleiben.
- ▶ Lass den Sichernden ihren Aktionsraum.
- ▶ Vermeide unnötigen Magnesiumverbrauch.
- ▶ Klettere oder bouldere nur mit geeigneten Schuhen.

3 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.

4 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.).

5 Bei Unfällen Erste Hilfe!

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

6 Beschädigungen melden!

- ▶ Beschädigte oder lose Griffe, Kletterplatten, Haken, Karabiner oder Expressschlingen unverzüglich melden. Veränderungen sind untersagt.
- ▶ Routensperrungen beachten.

7 Die Kletterhalle ist kein Spielplatz!

- ▶ Kinder beaufsichtigen.
- ▶ Spielen in den Kletter- und Boulderbereichen ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.
- ▶ Minderjährige ab 14 Jahren dürfen nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten unbeaufsichtigt klettern.

8 Gefahr durch Schmuck und lange Haare!

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

9 Alkohol- und Rauchverbot!

- ▶ Nach Alkoholkonsum nicht klettern und bouldern.
- ▶ Rauchen ist verboten – auch im Außenbereich.

10 Handy, Musik und Tiere stören!

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