

Boulder-Regeln



Aufwärmen!

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



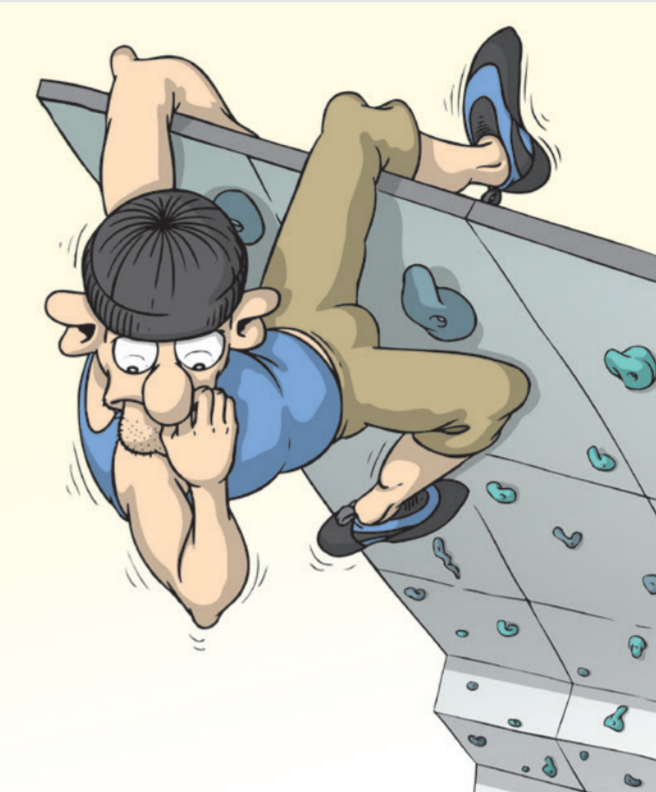
Sturzraum freihalten!

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



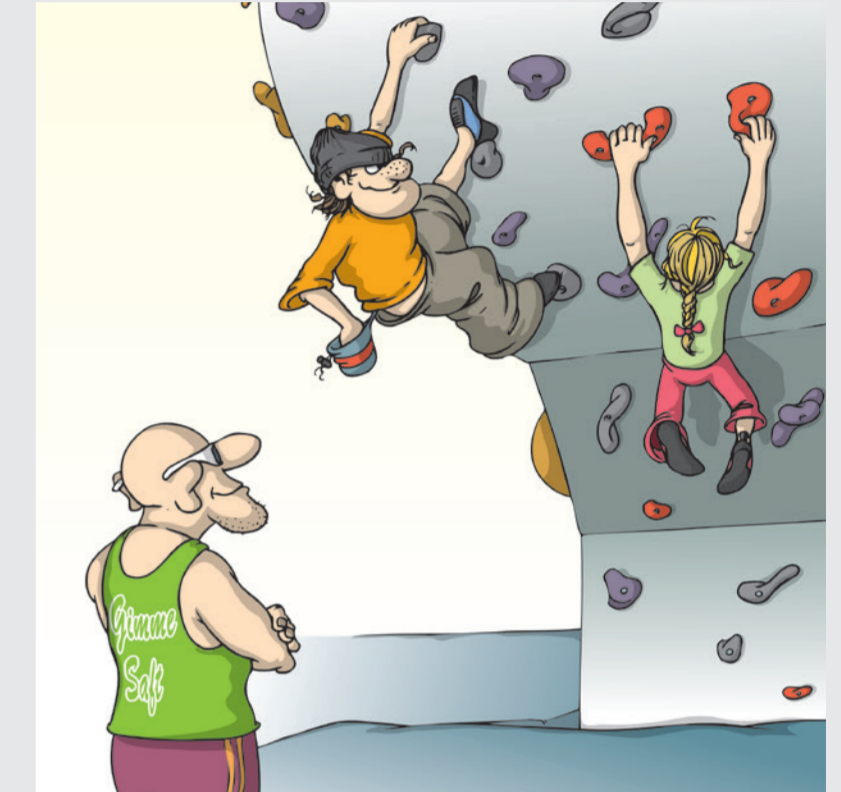
Spotten!

- ▶ 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

Illustrationen: Georg Sojer



sicher-klettern.de

