

SP Boulder-Regeln

Sicher Bouldern in der Halle

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.

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.

