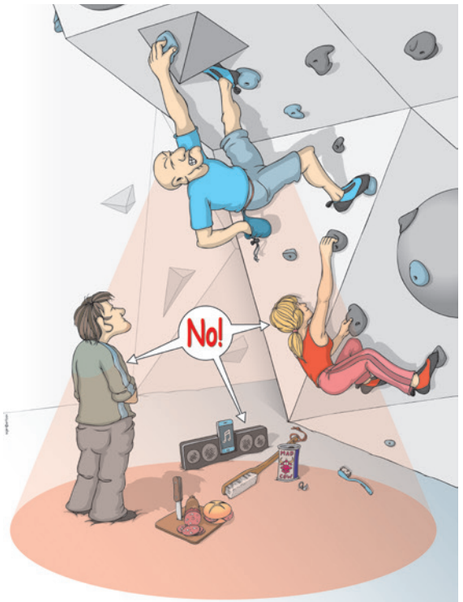
Sicher Bouldern Indoor

Die 5 Regeln des Alpenvereins

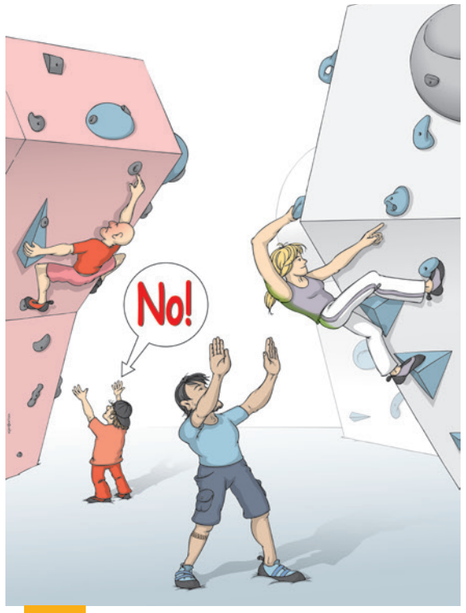
1 Aufwärmen

- Intensives Aufwärmen schützt Muskeln, Bänder und Sehnen
- Aufwärmen nur in geeigneten Bereichen



2 Sturzraum freihalten

- Nicht unter Bouldernden aufhalten
- Keine Gegenstände liegen lassen
- Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander bouldern
- Landezone großzügig einschätzen



3 Spotten

- Richtig spotten lernen
- Nur bei Bedarf spotten
- Gewichtsunterschiede beachten

4 Abklettern oder Abspringen

- Abklettern geht vor Abspringen
- Gekennzeichnete Ausstiege nützen
- Abspringen und landen lernen
- Landen mit möglichst geschlossenen Füßen und – falls nötig – abrollen

5 Auf Kinder achten

- Die Matte ist kein Spielplatz!
- Aufsichtspflicht wahrnehmen
- Maximale Höhe individuell definieren

Illustrationen: Georg Sojer

Club Arc Alpin

Berge erleben AVS ALPENVEREIN SÜDTIROL

CLUB ALPINO ITALIANO

F.A.S.I.