Bouldering Indoor in sicurezza

Le 5 regole dell'Alpenverein



Riscaldamento

- ► Un buon riscaldamento tutela la salute di muscoli, tendini e legamenti
- ► Fare riscaldamento solo negli spazi idonei



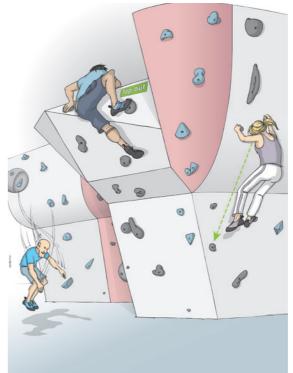
Non sostare nelle zone di caduta

- Non sostare sotto chi arrampica
- Non abbandonare alcun oggetto sui materassi
- Mantenere la distanza di sicurezza, evitare di scalare uno sotto l'altro.
- Prevedere un'ampia zona di atterraggio



Parare

- Imparare a parare correttamente
- ► Parare solo quando è necessario
- Considerare la differenza di peso



Scendere correttamente

- Scendere preferibilmente arrampicando
- Utilizzare le vie di uscita appositamente contrassegnate
- ► Imparare a saltare e atterrare correttamente
- Atterrare possibilmente sempre a piedi uniti e poi, se necessario, rotolare.



5

Prestare attenzione ai bambini

- ► Non lasciarli giocare sui materassi: non sono un'area di gioco!
- Gli adulti sono sempre responsabili per i bambini presenti, sia che arrampicano o che siano a terra.
- L'altezza massima va definita individualmente







