

# Bouldering Indoor in sicurezza

## Le 5 regole dell'Alpenverein



1

### Riscaldamento

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



2

### 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



3

### Parare

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



4

### 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