

Sicher Bouldern Indoor

Die 5 Regeln des Schweizer-Alpen-Club SAC



1

Aufwärmen

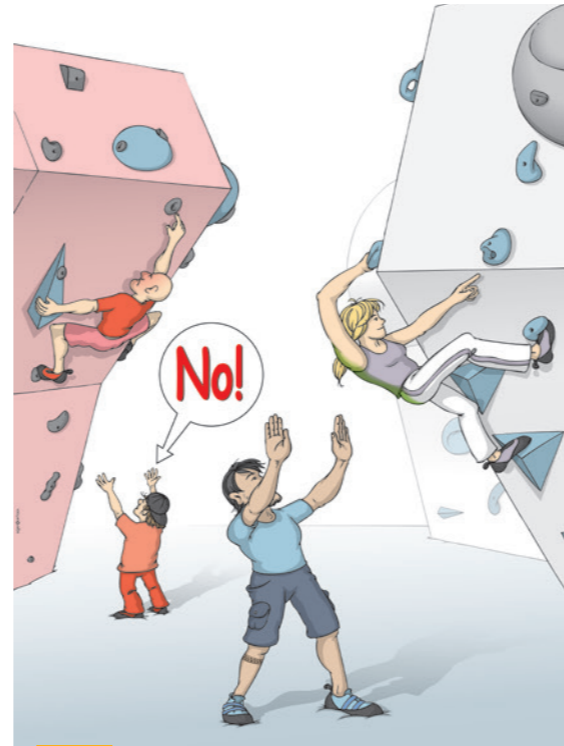
- ▶ Intensives Aufwärmen schützt Muskeln, Bänder und Sehnen
- ▶ Aufwärmen nur in geeigneten Bereichen



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 nutzen
- ▶ 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