

# Boulder-Regeln



## Aufwärmen!

- ▶ **Achtung:** hohe Belastung für Muskeln, Bänder und Sehnen!
- ▶ Vor dem Start in geeigneten Bereichen aufwärmen



## Sturzraum freihalten!

- ▶ Nicht unter Bouldernden aufhalten
- ▶ Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander bouldern
- ▶ Kollisionen vermeiden



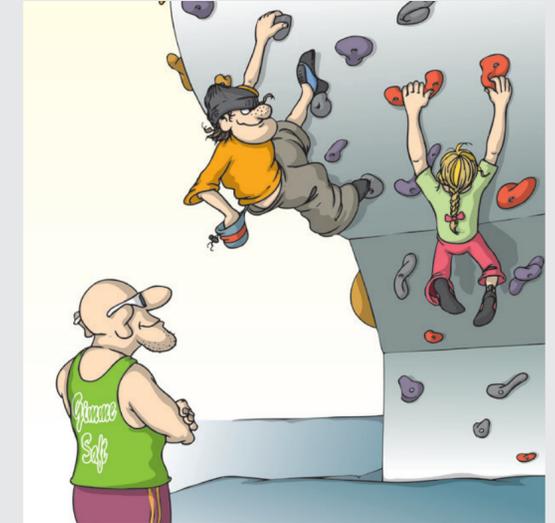
## Spotten!

- ▶ Bei Bedarf spotten
- ▶ Nicht im direkten Sturzbereich stehen



## Abspringen oder Abklettern?

- ▶ Sichere Landung geht vor Kletterhöhe
- ▶ Möglichst mit geschlossenen Füßen landen und abrollen
- ▶ Gekennzeichnete Ausstiege nutzen
- ▶ Abklettern statt abspringen



## Auf Kinder achten!

- ▶ Rücksicht auf Kinder nehmen
- ▶ Aufsichtspflicht beachten

