

# Sicher Bouldern Indoor

## Die 5 Regeln des Alpenvereins



1

### Aufwärmen

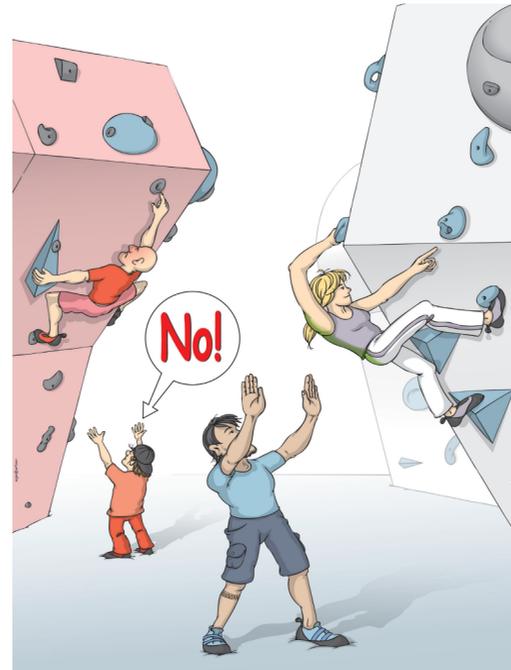
- ▶ Intensives Aufwärmen schützt Muskeln, Bänder und Sehnen
- ▶ Aufwärmen nur in geeigneten Bereichen



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 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