

# Sicher Bouldern Indoor

## Die 5 Regeln des Alpenvereins



1

### Aufwärmen

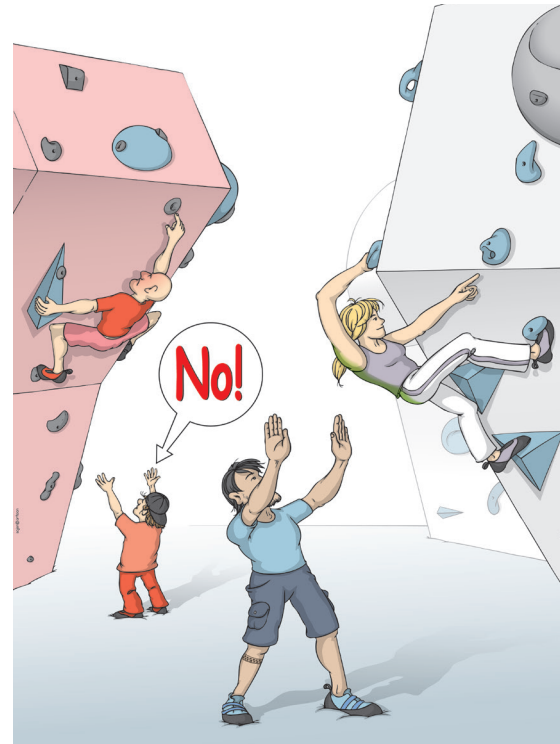
- Intensives Aufwärmen schützt Muskeln, Bänder und Sehnen
- Aufwärmen nur in geeigneten Bereichen



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