

Boulder-Regeln

im Kletter- & Boulderzentrum des SVN München e.V.

1. Aufwärmen

Beim Bouldern treten hohe Belastungen an Muskeln, Sehnen und Bändern auf. Wärme Dich auf bevor Du loslegst! So kannst Du Verletzungen vorbeugen.

2. Schmuck ablegen

Lege vor dem Bouldern Deinen Schmuck ab. Ringe, Ketten und Armbänder können zu Verletzungen führen.

3. Hindernisse

Halte die Sturzmatten im Boulderbereich immer frei von Gegenständen. Trinkflaschen, Spieldecken für Kinder, Rucksäcke etc. haben dort nichts zu suchen.

4. Sturzraum freihalten

Steige in keine Route ein, in der schon ein anderer bouldert. Achte auf den Routenverlauf. Bouldere nicht zu eng neben anderen und auf keinen Fall übereinander. Kollisionen können zu Verletzungen führen.

5. Spotten

Spottet Euch bei Bedarf gegenseitig.

6. Bouldern mit Chalkbag

Verwende keine Karabiner, um Deinen Chalkbag an Dir zu befestigen, da diese bei einem Sturz zu Verletzungen führen können. Binde Dir Deinen Chalkbag mit einem Hüftgurt um, oder lasse ihn einfach am Wandfuß stehen.

7. Abspringen oder Abklettern?!

Klettere nur so hoch, dass Du noch sicher landen kannst. Versuche auf beiden Beinen zu landen und Dich abzurollen. Wenn möglich klettere ab, statt abzuspringen – das ist schonender für Knie und Rücken.

8. Fairness und Rücksicht

Nimm Rücksicht und gefährde weder Dich noch andere. Vermeide unnötigen Magnesiaverbrauch.