Boulder-Regeln

Sicher Bouldern

Sektion Frankfurt am Main des Deutschen Alpenvereins e.V.
DAV Kletterzentrum Frankfurt am Main
Homburger Landstraße 283
60433 Frankfurt am Main

069-954 151 70
info@dav-klz-ffm.de
dav-klz-ffm.de

Aufwärmen vor dem Start

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

Sturzraum freihalten

- Nicht unter Bouldernden aufhalten
- Keine Gegenstände liegen lassen
- Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander Bouldern
- Landezone großzügig Einschätzen

Spotten

- Richtig spotten lernen
- Nur bei Bedarf spotten
- Gewichtsunterschiede beachten

Abspringen oder Abklettern

- Abklettern geht vor Abspringen
- Gekennzeichnete Ausstiege nützen
- Abspringen und landen lernen
- Landen mit möglichst geschlossenen Füßen und – falls nötig – abrollen

Auf Kinder achten

- Die Matte ist kein Spielplatz
- Aufsichtspflicht wahrnehmen
- Maximale Höhe individuell definieren