

## **Sicher Bouldern Indoor**

5 Empfehlungen des DAV und Club Arc Alpin

Bouldern macht Spaß und stark, birgt aber auch Verletzungsrisiken. Lerne, wie es richtig geht.

### **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 nützen
- 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

Beschlossen von der CAA-Mitgliederversammlung am 8.9.2018 in Turin/Italien.

