



Lernzettel - Du möchtest allein in unserer großen Halle bouldern und nicht nur den Kinderbereich nutzen. Dafür musst du dich an bestimmte Regeln halten, um dich selbst und andere nicht in Gefahr zu bringen. Hier findest du eine Liste der Regeln, an die du dich unbedingt halten musst:

1. AUFWÄRMEN:

Vor dem Bouldern solltest du dich an einem geeigneten Ort (z.B. Trainingsbereich) aufwärmen.

Bouldern belastet Muskeln, Bänder und Sehnen. Wärm dich auf, um Verletzungen vorzubeugen!

2. ABSTAND HALTEN:

Halte immer Abstand von anderen kletternden Personen. Sie könnten jederzeit abspringen oder stürzen.

Bouldere nicht zu nah nebeneinander und niemals übereinander.

Halte immer Abstand von den Kletterwänden, wenn du dir einen Boulder aussuchst.

Du könntest beim Stürzen auf jemanden fallen oder jemand stürzt und trifft dich.

3. NICHT RENNEN:

In der ganzen Halle darf nicht gerannt werden. Gehe bitte langsam und aufmerksam durch die Halle.

Wenn du rennst, achtest du nicht mehr so gut auf deine Umgebung. Du könntest außerdem stürzen, wenn du rennst. Andere Leute könnten sich erschrecken und beim Bouldern fallen.

4. BOULDER ANSCHAUEN:

Sieh dir den Boulder an, bevor du loskletterst, um ungefähr die passende Schwierigkeit für dich abzuschätzen.

Es gibt Boulder, bei denen du „**austoppen**“ musst. Das bedeutet du musst oben über die Kante auf unser großes Mittelschiff „TITANIC“ oder unseren „Bleaubloc“ klettern. Dafür brauchst du Anfangs vielleicht etwas Mut.

5. ABSPRINGEN:

Wähle die Kletterhöhe so, dass du noch sicher landen kannst. Um herunter zu kommen, versuche möglichst abzuklettern. Das ist besser für Knie und Rücken und beugt Verletzungen vor.

Wenn du dennoch abspringen musst, versuche tief in den Knien zu landen und abzurollen. Dabei müssen die Knie und Füße genügend Abstand haben, damit du dir nicht das Kinn stößt. Achte darauf, dass niemand unter dir ist!

6. TOP IST STOPP:

Alle Boulder bei denen **nicht** ausgetoppt wird, haben ein „Top-Schild“, welches das Ende der Route markiert. Hier ist Schluss! Es wird nicht darüber hinausgeklettert. Vor allem darfst du nicht auf die Wände klettern!

Wenn du zu hoch kletterst, steigt die Gefahr, dich beim Absturz zu verletzen. Außerdem verlaufen hier Leitungen, die eine Gefahr für dich bedeuten könnten. Auf der „Titanic“ darfst du gerne ein wenig „chillen“. Passe aber auf, dass du niemanden am Austoppen hinderst!

7. SCHMUCK:

Du machst dich gerne schick? Das brauchst du doch gar nicht!

Beim Bouldern darfst du keine Ringe oder Ketten tragen. Armbänder, Uhren und große Ohrringe sind ebenso tabu!

Schmuck stellt ein großes Verletzungsrisiko dar, da du damit an den Griffen hängenbleiben oder darauf stürzen und dich verletzen könntest.

8. LANGE HAARE:

Lange Haare musst du dir zu einem Zopf binden!

Auch mit deinen schönen langen Haaren könntest du irgendwo hängen bleiben. Ein Haargummi kannst du bei uns bekommen, wenn du es mal vergessen hast.

9. SPEISEN UND GETRÄNKE

Essen und Trinken kannst du gerne in unserem Café. Eine Plastikwasserflasche darfst du auch mit in die Halle zu deinen Sachen nehmen. Aber auf den Matten haben Getränke und Snacks nichts zu suchen!

10. KONZENTRATION

Smartphone, Kopfhörer und Co. haben auf den Matten nichts verloren!

Natürlich darfst du mal ein Foto oder Video von einem deiner Freunde machen, wenn dieser dich bittet. Danach verschwindet es aber wieder in der Tasche oder ihr setzt euch ins Café. Du musst immer aufmerksam sein, damit dir und den anderen Gästen auch nichts passiert.