

## Sicherheitsregeln beim Bouldern

Beim Klettern ist unbedingt das Einhalten bestimmter Regeln erforderlich, um Unfälle zu vermeiden!

1. Ringe, Ketten, Armbanduhren und lange Ohrringe entfernen.
2. **Man klettert immer nur so hoch, wie man es sich selber zutraut (Wohlfühlbereich) und die Anforderungen beherrscht!**  
Es darf auf keinen Fall angehalten werden höher zu klettern oder irgendwo abzuspringen, besser ist gegenseitige Rücksichtnahme und aufeinander aufpassen.
3. Von bekletterten Wandbereichen ist immer mehr als ausreichend Abstand zu halten! D.h. um die Kletterer einen großen Bogen machen und  
→ die Matten am besten ausschließlich zum Landen und nie zum Toben oder Spielen nutzen.  
→ Spielen ausschließlich auf dem Fußboden und der gelb/grünen „Kindertobematte“.  
→ andere Personen beiseite bitten, wenn Sie sich im potenziellen Absprungbereich befinden – aufeinander Aufpassen.  
→ nicht dicht an dicht klettern, sondern voneinander Abstand halten  
Wir bitten sehr um gegenseitige Rücksichtnahme. **Die Kletteranlage ist kein Spielplatz!**
4. Beim Klettern keine Bonbons, Kaugummis, etc. im Mund behalten  
→ Lebensmittel und Getränke bitte an den Tischen verzehren
5. Die Kletterwände werden nicht überklettert und man setzt sich nicht oben drauf oder lehnt sich oben über.

## Absprungsregeln

Am Besten ersteinmal 1-2 Probesprünge aus geringer Höhe ausführen und dabei darauf achten, dass:

1. **auf jeden Fall mit den Füßen zuerst** gelandet wird
2. mit den Fußsohlen gelandet wird
3. die Füße gleichzeitig etwa Schulterbreit aufsetzen
4. beim Abfedern die Knie nach außen zeigen  
(sonst bei jüngeren Kindern Aufschlaggefahr des Kinns auf den Knien)