

# KLuG bouldern ...

# Sicherheit

Beim Klettern in Absprunghöhe von maximal vier Metern hält sich das Risiko in Grenzen. Trotzdem müssen zum sicheren Bouldern einige Punkte beachtet werden:

- vorher immer aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen
- keine schwierigen Routen im Ermüdungszustand klettern
- die Routen anderer Boulderer nicht kreuzen
- vor dem Bouldern Matte unterlegen
- erst Blick nach unten, dann abspringen
- Sprung- und Falltechniken anwenden
- Bewegung in der Halle/am Felsen: Sturzraum immer freihalten
- Kinder immer beaufsichtigen

Weitere Infos:

[www.klug.ch](http://www.klug.ch)

[www.boulderarea.ch](http://www.boulderarea.ch)

[www.freiruum.ch](http://www.freiruum.ch)

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.