

## Benutzungsordnung für das DAV Kletterzentrum Würzburg

Betreiber: Deutscher Alpenverein Sektion Würzburg e.V.  
Weißenburgstraße 59a, 97082 Würzburg

### 1. Benutzungsberechtigung

- 1.1 Zur Nutzung des Kletter- und Boulderzentrums sind nur Personen berechtigt, die über die erforderlichen Kenntnisse und Erfahrungen der beim Bouldern (seilfreies Klettern bis max. 4,50 Meter Griffhöhe) und beim Klettern anzuwendenden Sicherungstechniken und -maßnahmen verfügen oder die selbst für eine Anleitung durch fachkundige Personen sorgen. Klettern und Bouldern erfordert wegen der damit verbundenen erheblichen (Sturz-)Risiken ein hohes Maß an Vorsicht und Eigenverantwortung des Nutzers. Die Sektion/ der Betreiber führt keine Kontrollen durch, ob Nutzer (oder die anleitenden Personen) über ausreichende Kenntnisse der korrekten Durchführung der Sicherungstechniken und -maßnahmen verfügen und diese anwenden. Es obliegt dem Nutzer, dies jeweils im Einzelfall zu prüfen, eine Haftung des Betreibers ist diesbezüglich ausgeschlossen.
- 1.2 Der Eintrittspreis ergibt sich aus der jeweils gültigen Preisliste (vgl. Aushang). Alle Personen müssen während seines Aufenthalts in den Anlagen den Beleg über die Entrichtung des Eintrittspreises jederzeit vorzeigen können. Die Betriebsleitung oder deren Beauftragte sind berechtigt, Besucher zu kontrollieren. Ermäßigte Eintrittspreise werden nur gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises gewährt (z.B. DAV-, Schüler-, Studenten-Ausweis). 11er-Karten können nicht gemeinsam genutzt werden.
- 1.3 Als Vertragsstrafe wird eine erhöhte Eintrittsgebühr in Höhe von 100 € bei Nutzung der Anlage ohne Entrichtung des (korrekten) Eintrittspreises fällig. Die Geltendmachung von weiteren (Schadensersatz-) Ansprüchen bleibt vorbehalten.
- 1.4 Der sofortige Verweis aus den Anlagen und die Erteilung eines dauerhaften Hausverbots bleiben für den Fall der wiederholten Nutzung der Anlage ohne Entrichtung des (korrekten) Eintrittspreises während eines Zeitraums von einem Jahr oder für den Fall der trotz Abmahnung wiederholt schuldhaften Nutzung der Anlage entgegen den Bestimmungen dieser Benutzungsordnung in ihrer jeweiligen Fassung vorbehalten. Im Fall eines dauerhaften Hausverbots wird der gezahlte Eintrittspreis zeitanteilig dem Nutzer erstattet.
- 1.5 Öffnungszeiten werden durch Aushang oder der Webseite bekannt gegeben. Die Kletteranlage darf nur während der Öffnungszeiten benutzt werden.
- 1.6 Minderjährige bis zum vollendeten 14. Lebensjahr dürfen die Kletteranlage nur unter Aufsicht einer erziehungsberechtigten oder einer sonstigen volljährigen Person benutzen, der die Aufsichtspflicht übertragen wurde. Eine schriftliche Einverständniserklärung der erziehungsberechtigten Person ist vorzulegen (siehe auch Ziffern 1.8 und 1.9).
- 1.7 Minderjährige ab vollendetem 14. Lebensjahr dürfen die Kletteranlage ohne Begleitung einer erziehungsberechtigten Person benutzen, sofern sie eine schriftliche Einverständniserklärung der erziehungsberechtigten Person vorlegen (siehe auch Ziffer 1.9).

- 1.8 Minderjährige Personen einer Gruppenveranstaltung dürfen die Kletteranlage nur unter Aufsicht einer volljährigen Person benutzen, der die Aufsichtspflicht übertragen wurde. Verantwortliche einer Gruppenveranstaltung einer DAV-Organisation müssen mindestens das 16. Lebensjahr vollendet haben, vorausgesetzt die DAV-Organisation bestätigt das Einverständnis der Erziehungsberechtigten der Verantwortlichen mit der Durchführung der Gruppenveranstaltung. Für alle minderjährigen Gruppenmitglieder ist eine schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten vorzulegen. Die (DAV-)Organisation, in deren Auftrag die Gruppenveranstaltung durchgeführt wird, hat das jährlich zu erneuernde Formblatt »Dauerbestätigung für geleitete Gruppenveranstaltungen« vorzulegen (siehe auch Ziffern 1.9 und 1.10).
- 1.9 Formblätter für Einverständniserklärungen liegen in der Kletteranlage aus und können auf der Homepage <https://kletterzentrum-wuerzburg.de/ueber-uns/formulare/> heruntergeladen werden. Sie müssen beim erstmaligen Besuch der Kletteranlage vollständig ausgefüllt im Original an der Kasse abgeben und bei jedem weiteren Eintritt in Kopie an der Kasse vorgelegt werden.
- 1.10 Verantwortliche einer Gruppenveranstaltung, Erziehungsberechtigte und Aufsichtsberechtigte haben dafür Sorge zu tragen, dass die Benutzungsordnung von allen Gruppenmitgliedern oder von den durch sie begleiteten Minderjährigen eingehalten wird.
- 1.11 Die gewerbliche Nutzung der Kletteranlage sowie Kurse und Gruppenveranstaltungen von Fremdanbietern sind nur mit einer besonderen Genehmigung des Betreibers gestattet. Auf diese besteht kein Anspruch.
- 1.12 Anweisungen des Hallenpersonals sind zu befolgen (Hausrecht). Bei Vorliegen eines wichtigen Grundes ist das Hallenpersonal befugt, die Kletteranlage oder Teile davon ohne Erstattung des Eintrittspreises zu schließen und zu räumen.
- 1.13 Foto- und Filmaufnahmen sind nur mit Genehmigung des Betreibers gestattet. Es wird darauf hingewiesen, dass Aufnahmen, die bei Veranstaltungen gemacht werden, in verschiedenen Medien (z.B. Print, Homepage, soziale Medien) Verwendung finden.

## 2. Kurse und Veranstaltungen (Buchung, Bezahlung, Stornierung)

- 2.1 Der Betreiber bietet im DAV Kletter- und Boulderzentrum Würzburg verschiedene Kurse an. Das jeweils aktuelle Kursangebot ist auf der Homepage des Kletter- und Boulderzentrums einsehbar. Der Leistungsumfang der Kurse ergibt sich aus den Kursbeschreibungen auf der Internetseite [www.kletterzentrum-wuerzburg.de](http://www.kletterzentrum-wuerzburg.de).

Die Buchung kann online, schriftlich, fernmündlich oder persönlich erfolgen. Die Buchung wird per E-Mail bestätigt. Sofern nicht anders ausgeschrieben, ist die Gebühr für den Kurs am Veranstaltungstag fällig. Bei mehrtägigen Kursen sind die gesamten Gebühren und Eintrittspreise am ersten Veranstaltungstag fällig.

- 2.2 Voraussetzung für die Durchführung von Kursen und anderen angeleiteten Veranstaltungen ist, dass die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behält sich der Betreiber vor, den Kurs kurzfristig abzusagen. Die Absage erfolgt

schriftlich oder telefonisch.

Der Betreiber ist außerdem dazu berechtigt, auch kurzfristig eine Veranstaltung aus wichtigem Grund abzusagen. Als wichtiger Grund gilt insbesondere höhere Gewalt, Sicherheitsgründe sowie die Erkrankung der kursleitenden Person. Im Falle der Absage und Nichtdurchführung der Veranstaltung haben Teilnehmende einen Anspruch auf die vollständige Erstattung der geleisteten Kursgebühr.

- 2.3 Ein Rücktritt vom Kurs ist möglich und muss dem Betreiber schriftlich gemeldet werden. Hierbei entstehen bei allen Veranstaltungen folgende Stornokosten:
- Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr voll erstattet.
  - Bei Rücktritt bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn werden 50% der Kursgebühren als Stornokosten berechnet.
  - bei einem Rücktritt ab 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn wird die volle Kursgebühr als Stornokosten berechnet. Bei Nichtantreten der Veranstaltung oder Ausschluss durch die Veranstaltungsleitung nach Veranstaltungsbeginn besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.
  - Ist eine Veranstaltung voll belegt und kann der Platz, der durch den Rücktritt frei wird, an eine Person von der Warteliste vergeben werden, werden nur 20€ Bearbeitungsgebühr verrechnet
- 2.4 Terminverschiebungen bei individuell gebuchten Terminen (Privattrainings, Kindergeburtstagen, usw.) und Veranstaltungs-/Kursangeboten sind bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 20€ verrechnet.
- 2.5 Die kursleitende Person ist berechtigt, vor Beginn oder während der Veranstaltung Teilnehmende, die erkennbar die Anforderungen der Veranstaltung nicht erfüllen, von der (weiteren) Teilnahme an der Veranstaltung auszuschließen. Das Recht der kursleitenden Person, Teilnehmende aus einem anderem wichtigen Grund von einer Veranstaltung auszuschließen, bleibt unberührt. Eine nach Veranstaltungsbeginn festgestellte Fehleinschätzung des eigenen Könnens rechtfertigt keine Erstattung des Veranstaltungspreises. Wurde eine teilnehmende Person aus den o. g. Gründen durch die kursleitende Person von einer Veranstaltung ausgeschlossen, sind sämtliche durch sie verschuldeten Folgekosten von ihr zu tragen.
- 2.6 Die Nutzung des Kletter- und Boulderzentrums erfolgt auch im Rahmen von angeleiteten Veranstaltungen auf eigene Gefahr (siehe Ziffern 1.1).
- 2.7 Die Kursveranstaltungen finden im laufenden Kletterbetrieb statt. Die Aufsichtspflicht für minder jährige Teilnehmende obliegt den aufsichtspflichtigen Begleitpersonen.
- 2.8 Der Betreiber behält sich vor, die Kletteranlage aus verschiedenen Gründen (Instandhaltung, Routenbau, Ausbildungskurse, Wettkämpfe, Events usw.) ganz oder teilweise für den allgemeinen Kletterbetrieb zu sperren.

### **3. Gefahren beim Bouldern und Klettern - Grundsatz der Eigenverantwortung**

- 3.1 Bouldern und Klettern erfordern wegen der damit verbundenen erheblichen (Sturz-)Risiken ein hohes Maß an Vorsicht und Eigenverantwortung. Gefahren können auch von herabfallenden Gegenständen ausgehen, insbesondere durch künstliche Klettergriffe, die sich unvorhersehbar lockern oder brechen können. In den Außenanlagen können in Abhängigkeit von der Witterung, unter anderem besondere Gefahren durch Feuchtigkeit, Eis oder Schnee

bestehen. Bei Gewitter- oder Blitzgefahr darf die Außenanlage nicht benutzt werden. Hierfür hat jeder Nutzer eigenverantwortlich Vorsorge zu treffen.

- 3.2 Es besteht die Pflicht, die nachstehenden Kletter-Regeln (Sicher Klettern), Boulder-Regeln (Sicher Bouldern) und Hallen-Regeln (Allgemeine Verhaltensregeln in der Kletter- und Boulderhalle) anzuwenden, um mögliche Gefahren für sich und Dritte zu reduzieren.
- 3.3 Bei der Nutzung der gekennzeichneten Kletterlinien müssen Seile mit mindestens 40 m Länge verwendet werden.
- 3.4 Bouldern ist nur in den ausgewiesenen Bereichen gestattet. Sofern dort rote Linien angebracht sind, dürfen diese nicht übergriffen werden.
- 3.5 Die Benutzung der Kletterautomaten ist nur nach einer einmaligen Einweisung durch das Personal erlaubt. Die an den Automaten ausgehängten Anweisungen sind unbedingt zu beachten. Durch den Wegfall des Partnerchecks ist eine erhöhte Aufmerksamkeit erforderlich. Pendelstürze durch herausklettern aus der Sicherungslinie sind zu vermeiden. Die Nutzung des Automaten ist verboten, wenn bereits in einer Nachbarlinie links oder rechts vom geklettert wird.
- 3.6 Ausdrücklich untersagt ist das Durchführen / Simulieren / Üben von Mehrseillängenklettern mit Einrichtung eines Standplatzes an einzelnen Zwischensicherungen oder einer Umlenkung, Nachsichern oder Weiterklettern vom Standplatz aus und/oder anschließendem Abseilen bis zum Boden. Solche Trainings sind nur in Ausnahmefällen angemeldeten Ausbildungskursen des DAV vorbehalten und bedürfen der rechtzeitigen Anfrage vor der Veranstaltung an die Betriebsleitung des Kletter- und Boulderzentrums und der ausdrücklichen Genehmigung durch die Betriebsleitung.

#### **4. Ausrüstungsverleih**

- 4.1 Zum Ausleihen von Ausrüstungsgegenständen sind nur Personen berechtigt, die über die erforderlichen Kenntnisse und Erfahrungen der beim Bouldern bzw. Klettern anzuwendenden Sicherungstechniken und -maßnahmen und über den fachgerechten Umgang mit den ausgeliehenen Ausrüstungsgegenständen verfügen oder selbst für eine Anleitung durch fachkundige Personen sorgen. Siehe auch Ziffern 1.1 und 2.1.
- 4.2 Minderjährige sind nicht berechtigt, Ausrüstungsgegenstände auszuleihen, es sei denn, sie können eine Einverständniserklärung (siehe auch Ziffer 1.9) der Erziehungsberechtigten zum selbstständigen Ausleihen von Ausrüstungsgegenständen vorlegen. Im Rahmen von Gruppenveranstaltungen müssen Ausrüstungsgegenstände über die jeweilige Gruppenleitung ausgeliehen werden, es sei denn, Satz 1 trifft zu.
- 4.3 Die Verleihgebühren ergeben sich aus der jeweils gültigen Preisliste (vgl. Aushang). Für die ausgeliehenen Ausrüstungsgegenstände ist ein Pfand in Form eines Wertgegenstandes (Ausweis, Schlüssel, usw.) zu hinterlegen. Die ausgeliehenen Ausrüstungsgegenstände dürfen nur in der jeweiligen Anlage benutzt werden, in der sie entliehen wurden.
- 4.4 Die Verleihdauer endet mit der Rückgabe des Ausrüstungsgegenstands, der spätestens 15 Minuten vor dem Ende der jeweiligen Öffnungszeiten am selben Tag zurückzugeben ist.

Andernfalls fallen Leihgebühren für eine weitere Ausleihe an.

## **5. Haftung**

- 5.1 Eine Haftung des Betreibers besteht nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.
- 5.2 Eltern und Aufsichtsberechtigte haften für ihre Kinder bzw. die ihnen anvertrauten Personen. Gerade für Kinder bestehen aufgrund ihres noch nicht ausreichend ausgeprägten Gefahrenbewusstseins besondere Risiken beim Aufenthalt in der Kletteranlage und insbesondere beim Klettern, hinsichtlich derer die Eltern oder sonstigen Aufsichtsberechtigten eigenverantwortlich Vorsorge zu treffen haben. Kinder sind während ihres gesamten Aufenthaltes in der Anlage zu beaufsichtigen. Das Spielen, Laufen und Toben im Kletter- und Boulderbereich und in Bereichen, in denen Gegenstände oder kletternde Personen herunterfallen können, ist untersagt. Vor allem Kleinkinder dürfen sich dort nicht aufhalten und insbesondere dort nicht abgelegt werden.
- 5.3 Für mitgebrachte Wertsachen und Garderobe des Nutzers, die in seiner Obhut bleiben, ist die Haftung des Betreibers auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Bei Verlust oder Diebstahl wird keine Haftung übernommen. Dies gilt auch für die in den abschließbaren Kleiderschränken und Wertfächern untergebrachten Gegenstände, insbesondere Wertsachen. Für verlorene bzw. abgebrochene Schlüssel, oder über Nach verschlossene Spinde, die geöffnet werden müssen, ist ein Betrag in Höhe von 50€ zu entrichten.

## **6. Hygiene, Ordnung und Sauberkeit**

- 6.1 Im gesamten Kletter- und Boulderzentrum sind saubere Schuhe zu tragen. Das Klettern darf ausschließlich mit Kletterschuhen oder sauberen Turnschuhen erfolgen. Beim Sichern sind feste, geschlossene Schuhe zu tragen.
- 6.2 Im gesamten Kletter- und Boulderbereich dürfen keine Rucksäcke, Taschen, Flaschen oder andere Gegenstände abgestellt werden. Hier dürfen nur für das Klettern zwingend notwendige Gegenstände gelagert werden. Alle anderen Utensilien sind in den dafür vorgesehenen Umkleideschränken oder den Regalen im Kletterbereich zu verstauen.
- 6.3 Offenes Feuer und Rauchen sind in der gesamten Anlage verboten. Auch im Außenbereich. Nur am Hinterausgang bei den Slacklines ist ein kleiner Raucherbereich.
- 6.4 Staubschutz!  
Chalk soll nur als Liquid Chalk bzw. in Chalkbällen genutzt werden.
- 6.5 Die Anlage mit ihren Einrichtungsgegenständen ist sauber zu halten und sorgsam zu behandeln. Abfälle sind in den Abfallbehältern zu entsorgen.
- 6.6 Das Mitbringen von Glasflaschen in die Kletter- und Boulderbereiche sowie in die Umkleiden ist untersagt.
- 6.7 Das Mitnehmen von Tieren in das Kletter- und Boulderzentrum ist verboten.
- 6.8 Fahrräder und Roller müssen vor der Anlage am Fahrradständer abgestellt werden. Sie dürfen nicht mit in die Anlage genommen werden.

## DAV-Hallenregeln – richtiges Verhalten in der Kletter- und Boulderhalle

### **1. Du hast Verantwortung!**

- Du benutzt die Kletter- und Boulderhalle eigenverantwortlich! Der Betreiber führt keine Kontrollen durch.
- Klettern und Bouldern bergen erhebliche Sturzgefahren: Du kannst dich oder andere schwer oder tödlich verletzen.
- Schau nicht weg, wenn andere Fehler machen: Sprich sie an!

### **2. Fairness und Rücksichtnahme!**

- Nimm Rücksicht und gefährde weder dich noch andere. Passe dein Verhalten der jeweiligen Situation an. Vermeide bei hoher Auslastung langes Ausbouldern, Reservieren von Routen und unnötige Stürze.
- Klettere nur auf ausgewiesenen Kletterlinien, steige bei sich kreuzenden Kletterlinien nicht ein, wenn die andere Route schon belegt ist.
- Lass den Sichernden ihren nötigen Aktionsraum.
- Vermeide unnötigen Magnesiaverbrauch und crushed Chalk.
- Klettere oder bouldere nur mit geeigneten Schuhen. Nicht barfuß, nicht mit Socken und nicht mit Straßenschuhen.

### **3. Achtung Gefahrenraum!**

- In der Kletter- oder Boulderhalle können Gegenstände herabfallen
- Gefahr besteht auch dann, wenn du nicht selbst kletterst oder boulderst.
- Beachte deshalb den möglichen Sturzraum über dir.

### **4. Hindernisse wegräumen!**

- Kletter- und Boulderbereich immer frei von Rucksäcken, Trinkflaschen, Kinderwägen und Spieldecken halten.
- Lege dort keine Gegenstände ab und lass auch die Einrichtung dort, wo sie steht (Tische, Bänke, etc.).

### **5. Bei Unfällen erste Hilfe!**

- Jeder ist zur Hilfeleistung verpflichtet. Informiere unverzüglich das Hallenpersonal.
- Auf Anfrage Personalien bekannt geben.

### **6. Beschädigungen melden!**

- Beschädigte oder lose Griffe, Kletterplatten, Haken, Karabiner oder Expressschlingen unverzüglich an der Kasse melden. Veränderungen sind untersagt.
- Routensperrungen beachten

### **7. Die Kletterhalle ist kein Spielplatz**

- Kinder beaufsichtigen
- Spielen in den Kletter- und Boulderbereichen ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.
- Minderjährige ab 14 Jahren dürfen nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten unbeaufsichtigt klettern.

### **8. Gefahr durch Schmuck und lange Haare!**

- Schmuck kann hängen bleiben und dich verletzen
- Lange Haare zusammen: sie können sich im Sicherungsgerät verfangen.

- Lasse den Chalkbag beim Bouldern am Boden oder hänge ihn dir ohne Karabiner um.

### **9. Alkohol- und Rauchverbot!**

- Nach dem Konsum von alkoholischen Getränken oder anderen berauschenden Substanzen nicht klettern, bouldern und sichern.
- Rauchen ist verboten - auch im Außenbereich. Außer am Hinterausgang bei den Slacklines, dort ist ein Raucherbereich

### **10. Handy, Musik und Tiere stören!**

- Handys lenken ab und können herunterfallen.
- Der Betrieb eigener Lautsprecher ist nicht erlaubt.
- Kopfhörer beeinträchtigen deine Aufmerksamkeit.
- Die Mitnahme von Tieren ist nicht erlaubt.

## **DAV-Kletterregeln – Sicher Klettern**

### **1. Partnercheck vor jedem Start!**

- Benutze nur geeignete und zeitgemäße Ausrüstung.
- Vor jedem Start erfolgt der Partnercheck:
  - Korrekt geschlossener Klettergurt?
  - Korrekter Anseilknoten und Anseilpunkt?
  - Funktion des Sicherungsgeräts geprüft?
  - Sicherungskarabiner geschlossen?
  - Seil ausreichend lang?
  - Seilende abgeknotet?
- Vergewissere dich über die Sicherungskompetenz der sichernden Person – sie hält dein Leben in ihrer Hand!
- Vereinbare vor dem Kletterbeginn die Seilkommandos „Zu“ und „Ab“.

### **2. Im Vorstieg direkt einbinden!**

- Binde dich im Vorstieg immer direkt in den Anseilpunkt des Gurtes ein.
- Im Top-Rope kannst du dich alternativ auch mit Safebiner oder zwei gegengleich eingehängten Karabinern einbinden.

### **3. Sicherungsgerät richtig bedienen!**

- Wende eine allgemein anerkannte Sicherungstechnik an. Beachte das Bremshandprinzip (eine Hand umschließt immer das Bremsseil) und die korrekte Position der Bremshand.
- Positioniere dich beim Sichern nahe an der Kletterwand. Sichern im Stehen und ohne Schlappseil. Achte auf einen angemessenen Gewichtsunterschied zwischen den Partnern und ergreife Maßnahmen, falls notwendig (hänge bei Bedarf Gewichtssäcke in den Anseilpunkt; Bremskraftverstärker,..).
- Sichern ist Präzisionsarbeit und erfordert deine volle Aufmerksamkeit – lass dich nicht ablenken.

### **4. Alle Zwischensicherungen einhängen!**

- Griffe können sich drehen oder brechen, deshalb musst Du alle Zwischensicherungen einhängen.
- Spontane Stürze sind immer möglich.
- Informiere möglichst deinen Partner, bevor du dich ins Seil setzt oder stürzt.

### **5. Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!**



- Hänge alle Zwischensicherungen aus stabiler Position, nicht überstreckt und möglichst auf Hüfthöhe, ein.
- Bis zum 5. Haken droht Bodensturzgefahr.

#### **6. Sturzraum freihalten!**

- Achte auf einen freien Sturzraum an der Wand und am Boden.
- Klettere nicht im Sturzraum anderer.
- Überhole nur in Absprache mit dem Vorkletternden – er hat grundsätzlich „Vorfahrt“.
- Vermeide Pendelstürze!

#### **7. Kein Top Rope an einzelner Karabiner!**

- Hänge beim Top- Rope Klettern das Seil immer in die zwei dafür vorgesehenen Umlenkkarabiner.
- Klettere nicht über die Umlenkung hinaus.

#### **8. Pendelgefahr beachten!**

- Steige in stark überhängenden Bereichen nur mit eingehängten Zwischensicherungen nach.

#### **9. Nie Seil auf Seil!**

- Hänge in die Umlenkkarabiner und auch in Zwischensicherungen immer nur ein Seil.

#### **10. Vorsicht beim Ablassen!**

- Informiere die Sicherungsperson, bevor du dich ins Seil setzt.
- Langsam und gleichmäßig ablassen.
- Achte auf einen freien Landeplatz.

### **DAV-Boulderregeln – Sicher Bouldern**

#### **1. Aufwärmen!**

- Besonders beim Bouldern treten hohe Belastungen für Muskeln, Bänder und Sehnen auf. Wärme dich auf! Damit kannst du Verletzungen vorbeugen. Nutze dafür geeignete Bereiche.

#### **2. Sturzraum freihalten!**

- Halte dich nicht unter Bouldernden auf, sie können jederzeit stürzen oder abspringen.
- Bouldere nicht zu eng nebeneinander oder übereinander.
- Kollisionen können zu Verletzungen führen.

#### **3. Spotten!**

- Spottet euch bei Bedarf gegenseitig. Wenn du allein bist, frage ob dich jemand spotten kann. Achte bei der Sicherheitsstellung darauf, dass niemand auf dich fallen kann.

#### **4. Abspringen oder Abklettern!**

- Wähle die Kletterhöhe so, dass du noch sicher landen kannst. Versuche möglichst auf geschlossenen Füßen zu landen und abzurollen.
- In speziell ausgewiesenen Fällen ist es möglich auszusteigen.
- Wenn möglich abklettern statt abspringen. Das ist schonender für Knie und Rücken und beugt Verletzungen vor.

#### **5. Auf Kinder achten!**

- Nimm Rücksicht auf Kinder.
- Kinder unter 14 Jahren benötigen im Boulderbereich eine Aufsicht.