

# BOULDERRAUM

Evang. Kirchengemeinde und CVJM Hülben e.V.

Einverständniserklärung (junge) Erwachsene über 18 Jahren

Name und Vorname:

---

Telefonnummer für Notfälle:

---

Geburtsdatum:

---

Bitte ankreuzen:

Ich bin physisch, körperlich und kognitiv in der Lage zu bouldern.

Ich habe die „*Boulderraum – Benutzerordnung*“ gelesen und halte mich dran.

Ich bin mir bewusst, dass die Benutzung des Boulderraums auf eigene Gefahr erfolgt und keine Haftung für selbstverschuldete Unfälle übernommen wird. Bouldern ist eine Sportart, die mit Verletzungsrisiken verbunden ist, die vom Betreiber, auch bei Einhaltung aller Regeln und der Anwendung großer Vorsicht durch die Boulderer, nicht restlos verhindert werden können.

Ich werde für Schäden an Personen und Sachen, die ich selbst verschulde, aufkommen müssen.

Mir ist bewusst, dass ich nur in Anwesenheit eines Boulder guides oder einer zuvor eingewiesenen Person bouldern darf und ich halte mich daran, sowie an die Anweisungen dieser Personen.

---

(Ort, Datum)

---

(Unterschrift)

Fragen? Einfach bei Jugendreferentin Tina Hering melden: tina-hering@gmx.net oder 0162/4816497



# **BOULDERRAUM - Benutzerordnung**

(Stand 14.07.2015)

**Um den Boulderbereich nutzen zu dürfen brauchst Du eine Einverständniserklärung (hierzu gibt es eine „Einverständniserklärung Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren“ und eine „Einverständniserklärung (junge) Erwachsene über 18 Jahre“). Ohne diese unterschrieben und abgegeben zu haben, ist für Dich das Bouldern hier verboten!!!**

## **VERHALTENSREGELN:**

- Bitte bouldere nur mit Kletter- oder sauberen Hallensportschuhen! (NICHT mit Straßenschuhen, barfuß oder sockig!)
- Nimm keine Gegenstände (wie zB Flaschen, Handy, Essen,...) in den Boulderbereich -> Verletzungsgefahr!
- Halte Dich nicht im Sturzbereich von Boulderern auf, außer Du „spottest“ jemanden.
- Boulder nicht übereinander oder zu nah neben einer anderen Person an derselben Wand, sondern nimm Rücksicht auf andere Boulderer.
- Bitte haltet Euch immer nur mit max. 6 Personen gleichzeitig im Boulderbereich auf.
- Es dürfen keine Tritte und Griffe entfernt, verändert oder neu angebracht werden (wenn Euch auffällt, dass ein Griff locker ist, meldet es bitte an Tina Hering 0162/4816497)
- Bitte geh sorgfältig mit der Bouldermatte um!
- Nach Benutzung des Boulderraums: Fenster schließen, Matte absaugen, persönliche Gegenstände wieder mitnehmen, ins Boulderbuch eintragen und Licht ausschalten!
- Bei körperlich-einschränkenden Krankheiten, nach dem Konsum von Alkohol, Betäubungsmitteln, Drogen oder ähnlichem darf nicht gebouldert werden!

## **TIPPS ZUM BOULDERN:**

- Bouldern ist eine Sportart, die Technik und Kraft erfordert und ist optimal um Koordination zu üben und sich auszupeinern.  
Je nachdem, welche Muskelpartien Du trainieren möchtest ist es sinnvoll vor allem aus den Beinen oder aus den Armen zu bouldern.
- Übung macht den Meister: Probiere Dich aus, trainiere immer wieder an derselben Route und Du wirst nach einigen Versuchen schon einen Erfolg erleben.  
(Manche Boulder Routen starten im Sitzen ☺)
- Probiere Boulder Routen komplett hoch (und möglichst wieder runter) zu klettern.
- Bevor Du Dich *absichtlich* auf die Matte fallen lässt, prüfe, ob keine Person im Weg steht/sitzt.
- Lass Dich von einer weiteren Person „spotten“.

**VIEL SPASS BEIM BOULDERN**