

House Ordnung

Klettern ist eine gefährliche Sportart und birgt trotz größter Vorsicht nicht kalkulierbare Restrisiken. Klettern erfordert daher ein hohes Maß an Eigenverantwortung, Konzentrationsfähigkeit und Umsicht.

☛ **Benutzung auf eigene Gefahr**

Die BenutzerInnen der Boulderanlage bestätigen mit der Nutzung der Anlage, in guter psychischer und körperlicher Verfassung zu sein und die mit dem Klettern verbundenen Restrisiken aus freiem Willen und auf eigene Gefahr in Kauf zu nehmen.

☛ **Austoppen** (Überklettern der Wände) ist ausschließlich an den dafür vorgesehenen Wänden erlaubt. Alle anderen Wandbereiche sind mit einem Schild „**Nicht Austoppen**“ markiert. **Dem ist unbedingt Folge zu leisten!**

☛ **Springen, Landen, Spotten**

Das **aktive Abspringen** von der Wand und das Spotten gehören beim Bouldern zu den Standardbewegungen und erfordern ein gewisses Maß an Körperbeherrschung und Übung.

Wir empfehlen allen BenutzerInnen, das **aktive Abspringen** sowie das **Spotten intensiv** zu **üben** und sich schrittweise an größere Absprunghöhen heranzuwagen.

Bei akuten Beschwerden oder Verletzungen an Sprunggelenken, Knien, Hüfte oder Rücken empfehlen wir dringend, große Absprunghöhen zu vermeiden.

☛ **Sturzraum - Check**

Vor dem Einsteigen in einen Boulder ist von allen BenutzerInnen darauf zu achten, dass **der Sturzraum im gesamten Verlauf des Boulders** frei von harten Gegenständen (Putzbürsten, Trinkflaschen, Sitzsäcken, etc.) ist!

☛ **Sei Aufmerksam**, sobald du dich auf der Matte bewegst, und achte darauf, dass du dich nicht im Sturzraum anderer Kletternden aufhältst. **Mach auch andere auf diese Gefahren aufmerksam!**

☛ **Wärme dich** vor jeder Benutzung der Kletteranlage **ausreichend auf, um das Verletzungsrisiko zu minimieren!**

☛ **Lockere Griffe** oder Mängel sind umgehend dem Hallenpersonal zu melden. **Das selbstständige Anbringen von Griffen oder Tritten ist nicht erlaubt.**

☛ **Barfuß klettern, klettern mit Socken, und klettern mit unbedecktem Oberkörper** ist aus hygienischen Gründen und aufgrund der Verletzungsgefahr **ausnahmslos verboten!**

☛ **Das Tragen von Schmuck** (Ringe, Armreifen, Armbanduhren, Halsketten, etc.) ist aufgrund des erhöhten Verletzungsrisikos **nicht erlaubt.**

☛ **Alkohol/ Drogen**

Die Benutzung der Kletterwände und Trainingsbereiche unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder anderen bewusstseinsverändernden Substanzen und Medikamenten ist untersagt. Das Hallenpersonal ist berechtigt, betroffene Personen der Halle zu verweisen, insbesondere wenn durch ihr Verhalten eine Gefahr für sie selbst oder andere entsteht.

☛ **In der gesamten Halle, vor allem aber im Gastronomiebereich, gilt striktes Rauchverbot.**

VIEL SPASS BEIM BOULDERN!

House Rules

Climbing is a dangerous sport and involves incalculable residual risks. It therefore requires a high degree of personal responsibility, concentration, and care.

✦ **Use at Your Own Risk**

By using the bouldering facility, users confirm that they are in good mental and physical condition and that they willingly accept the residual risks associated with climbing at their own risk.

- ✦ **Topping Out** – i.e. climbing over the wall to its upper edge – is only permitted on walls designated for this purpose. All other wall sections are marked with a "Nicht Austoppen" sign. These markings must be strictly observed.

✦ **Jumping, Landing, Spotting**

Actively jumping off the wall and spotting are standard movements in bouldering and require a certain degree of body control and practice.

We recommend that all users **practice** active **jumping** and **spotting intensively** and gradually work their way up to greater jump heights.

In case of acute complaints or injuries to the ankles, knees, hips, or back, we strongly advise avoiding large jump heights.

✦ **Fall Zone Check**

Before starting a boulder problem, all users must ensure that the fall zone along the entire route is free of hard objects (e.g. chalk brushes, water bottles, bean bags).

- ✦ **Stay alert** whenever you are on the mat and make sure you are not standing in another climber's fall zone. Please also remind others of these hazards!

- ✦ Make sure to **warm up** adequately before using the climbing facility in order to minimise the risk of injury.

- ✦ **Loose holds or any other defects** must be reported to the staff immediately. Independently attaching holds or foot placements is not permitted.

- ✦ **Climbing barefoot, climbing in socks, and climbing with an uncovered upper body** is strictly prohibited for hygiene reasons and due to the risk of injury.

- ✦ **Wearing jewellery** (rings, bracelets, watches, necklaces, etc.) is not permitted due to the increased risk of injury.

✦ **Alcohol and Drugs Use**

Using the climbing walls and training areas while under the influence of alcohol, drugs, or any other mind-altering substances and medications is prohibited. Staff are entitled to remove affected persons from the facility, particularly if their behaviour poses a risk to themselves or others.

- ✦ **Smoking is strictly prohibited** throughout the entire facility, including the bar area.

Enjoy Bouldering!