

**OBS!**  
ALL KLÄTTRING  
SKER PÅ  
EGEN RISK

# SÄKERHETS REGLER FÖR KLÄTTRING

- Du som klättrar måste vara medveten om att klättring/bouldering kan medföra kroppsskada
- Endast en person per modul åt gången, klättring får inte påbörjas innan väggen är fri
- Klättra ner så långt du kan för att minska belastningen på rygg och knän vid nedhopp, försök landa på fötter
- Var försiktig när du är högt upp på ett problem. Ju högre upp du är desto större risk är det för skador
- Är du osäker på om du kommer klara en rörelse undvik den, då det kan leda till ett okontrollerat fall
- Ta hjälp av en kompis som kan passa ("spotta")
- Provhoppa först och se hur du landar och känn efter hur det känns
- Tänk på att belastningen på fingerleder är mycket hög under klättring
- Bär inte klocka eller ringar under klättring
- Kontrollera mattan och lämna inte föremål på mattan som någon kan landa på
- Se dig noga omkring när du går vid boulderingväggen så att ingen riskerar falla på dig
- Grepp kan snurra!
- Man får inte klättra över översta kanten eller sitta/stå på kanten

## SÄRSKILDA SÄKERHETSREGLER GÄLLANDE BARN

- Barn från 13 år får klättra själv.
- Barn mellan 7-12 år får klättra tillsammans med en vuxen, en vuxen per barn
- Barn under 7 år får klättra tillsammans med en vuxen fram till kl. 17 på vardagar och fram till kl. 12 lördagar och söndagar
- Endast ett barn per modul åt gången
- Vuxen måste passa barnet och barnet får inte klättra högre än att den vuxne når.
- Man får inte springa vid klätterväggen eller i gymmet/multihallen
- Barnen får inte vistas övrigt i gymmet/multihallen

