Hallenregeln

Richtiges Verhalten in der Kletter- und Boulderhalle

Deutscher Alpenverein

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 hin, wenn Fehler passieren: Sprich sie an!

2 Fairness und Rücksichtnahme!

- Nimm Rücksicht und gefährde niemanden.
- Passe dein Verhalten der jeweiligen Situation an.
- Vermeide bei hoher Auslastung langes Ausbouldern, Reservieren von Routen und unnötige Stürze.
- Auf ausgewiesenen Kletterlinien bleiben.
- Lass den Sichernden ihren Aktionsraum.
- Vermeide unnötigen Magnesiaverbrauch.
- Klettere oder bouldere nur mit geeigneten Schuhen und Bekleidung/nicht oberkörperfrei.

3 Achtung Gefahrenraum!

- In der Kletter- oder Boulderhalle können Gegenstände herabfallen.
- Gefahr besteht auch dann, wenn du nicht selbst kletterst oder boulderst.
- Beachte den möglichen Sturzraum über dir.
- Auch im Fitness- und Trainingsbereich kannst du dich oder andere verletzen.

4 Hindernisse wegräumen!

- Kletter- und Boulderbereiche sowie Fitness- und Trainingsbereiche immer frei von Gegenständen wie Rucksäcken, Trinkflaschen und ähnlichem halten.
- Lasse die Einrichtung dort, wo sie steht (Tische, Bänke etc.).

5 Bei Unfällen Erste Hilfe!

- Jede*r ist zur Hilfeleistung verpflichtet. Informiere unverzüglich das Hallenpersonal.
- Auf Anfrage Personalien bekannt geben.

6 Beschädigungen melden!

- Beschädigte Wandbereiche, Karabiner oder Expressschlingen und beschädigte oder lose Griffe unverzüglich melden. Veränderungen sind untersagt.
- Schäden, Mängel, Defekte und auffällige Geräusche bei Selbstsicherungsautomaten sofort melden.
- 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 und trainieren.

8 Gefahr durch Schmuck und lange Haare!

- Schmuck kann hängen bleiben und dich verletzen.
- Lange Haare zusammenbinden: Sie können sich im Sicherungsgerät verfangen.
- Lasse den Chalkbag beim Bouldern am Boden oder hänge ihn dir ohne Karabiner um.

9 Alkohol-, Drogen- und Rauchverbot!

- Nach Alkohol- und Drogenkonsum nicht klettern und bouldern.
- Rauchen ist verboten – auch im Außenbereich.

10 Handy, Musik und Tiere stören!

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

Hallenregeln
Kletterregeln
Boulderregeln

Kletterregeln

Sicher Klettern

1 Team-Setup zu Beginn!

- Gewichtsunterschied klären, geeignete Maßnahmen treffen.
- Sicherungskompetenz und Tagesform berücksichtigen.
- Kommunikationsregeln vereinbaren.
- Klettermaterial prüfen.

2 Partnercheck vor jedem Start!

Gegenseitige Kontrolle mit Augen und Händen:

- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Sicherungskarabiner
- Sicherungsgerät-Blockiertest
- Gurt und Gurtverschlüsse
- Seilende abgeknotet

3 Nur mit vertrauten Geräten sichern

- Halbautomaten bieten zusätzliche Sicherheit.
- Bremshandprinzip: Eine Hand umschließt immer das Bremsseil.
- Korrekte Position der Bremshand beachten.
- Karabiner, Seil und Sicherungsgerät passen zusammen.

4 Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

- Kein Schlappseil
- Richtigen Standort nahe der Wand wählen.
- Partner beobachten.
- Sicherungsbrillen unterstützen die Aufmerksamkeit.

5 Sturzraum freihalten!

- Gefahrenzone für Kollisionen großzügig einschätzen.
- Am Boden genügend Abstand zur Falllinie von Kletternden.
- In der Route genügend Abstand zu anderen Kletternden.
- Pendelstürze berücksichtigen.

6 Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!

- Einhängen aus stabiler Position.
- Stürze beim Klippen vermeiden – Bodensturzgefahr!
- Korrekten Seilverlauf im Karabiner beachten.
- Nicht hinter das Seil steigen.

7 Toprope nur an vorgesehenen Umlenkungen!

- Kein Toprope an einzelnem Karabiner
- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
- Prüfen, ob der richtige Seilstrang im Sicherungsgerät eingelegt ist.

8 Vorsicht beim Ablassen!

- Partner langsam und gleichmäßig ablassen.
- Auf freien Landeplatz achten.
- Nie zwei Seile in einen Umlenkkarabiner einhängen.
- Kommunikation am Umlenkpunkt

9 Aufwärmen vor dem Start!

- Intensität langsam steigern.
- Locker ausklettern, abwärmen.
- Verletzungen ausheilen.

10 Sei dir deiner Verantwortung bewusst!

- Sei selbstkritisch und offen für Feedback.
- Sprich Fehler an, auch die anderer.
- Halte dich auf dem neuesten Stand.
- Nimm Rücksicht auf andere.

Boulderregeln

Sicher Bouldern

1 Aufwärmen!

- Intensives Aufwärmen schützt Muskeln, Bänder und Sehnen.
- Aufwärmen nur in geeigneten Bereichen.

2 Sturzraum freihalten!

- Nicht unter Bouldernden aufhalten.
- Keine Gegenstände liegen lassen.
- Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander bouldern.
- Landezone großzügig einschätzen.

3 Spotten!

- Richtig spotten lernen.
- Nur bei Bedarf spotten.
- Gewichtsunterschiede beachten.

4 Abspringen oder Abklettern?

- Abklettern geht vor Abspringen.
- Gekennzeichnete Ausstiege nützen.
- Abspringen und landen lernen.
- Landen mit möglichst geschlossenen Füßen und – falls nötig – abrollen.

5 Auf Kinder achten!

- Die Matte ist kein Spielplatz!
- Aufsichtspflicht wahrnehmen.
- Maximale Höhe individuell definieren.

Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München | **Stand:** 2025