

Säkerhetsregler för klättring

OBS!
All klättring
sker på egen
risk

- Du som klättrar måste vara medveten om att klättring/bouldering kan medföra kroppskada.
- Endast en person per modul åt gången, klättring får inte påbörjas innan väggen är fri.
- Vid nedhopp: klättra ner så långt du kan för att minska belastningen på rygg och knän, försök att landa på fötterna.
- Var försiktig när du är högt upp ock klättrar. Ju högre upp du är, desto större risk 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.
- Testa klättra upp en bit och hoppa ner, för att se hur det känns.
- Tänk på att belastningen på fingerleder är mycket hög under klättring.
- Bär inte klocka eller ringar under klättring.
- Lämna inte föremål på mattan som någon kan landa på.
- Gå inte för nära en person som klättrar, på grund av fallrisken.
- Grepp kan snurra, känn efter att du har ett stabilt grepp.
- Det är inte tillåtet att klättra över översta kanten eller sitta/stå på kanten.

Skärskilda säkerhetsregler gällande barn

- Ungdomar från 13 år får klättra själva.
- Barn mellan 6-12 år får klättra tillsammans med en vuxen.
- Barn under 6 år får klättra tillsammans med en vuxen fram till klockan 17 på vardagar och hela dagen på lördagar och söndagar.
- Endast ett barn per modul åt gången
- Som vuxen ansvarar du över ditt barn vid klättring.
- Det är inte tillåtet att springa vid klätterväggen eller i gymmet/multihallen.
- I övriga gymmet/multihallen är åldersgränsen 13 år och barnen får inte vistas där.

