

KLETTERHALLEN-REGELN

1. Verantwortung

Du benutzt die Kletter- und Boulderhalle eigenverantwortlich! Der MTV München führt keine Kontrollen durch, ob du die Sicherungstechnik beherrschst. Klettern und Bouldern bergen erhebliche Sturzgefahren: Bei Missachtung der Kletter-, Boulder- und Hallenregeln kannst du dich oder andere schwer oder tödlich verletzen. Schau nicht weg, wenn andere Fehler machen: Sprich sie an!

2. Fairness und Rücksichtnahme

Nimm Rücksicht und gefährde weder dich noch andere. Passe dein Verhalten der jeweiligen Situation an. Vermeide bei hoher Auslastung langes Ausbouldern, Reservieren von Routen und unnötiges Stürzen. Klettere nur auf ausgewiesenen Kletterlinien, steige bei sich kreuzenden Kletterlinien nicht ein, wenn die andere Route schon belegt ist. Lasse den Sichernden ihren nötigen Aktionsraum. Vermeide unnötigen Magnesiaverbrauch. Klettere oder bouldere nur mit geeigneten Schuhen.

3. Gefahrenraum

In der Kletter- oder Boulderhalle kannst du von herabfallenden Gegenständen oder stürzenden Kletterern getroffen werden. Gefahr besteht auch dann, wenn du nicht selbst kletterst oder boulderst. Beachte deshalb den möglichen Sturzraum über dir.

4. Hindernisse

Halte den Kletter- und Boulderbereich immer frei von Hindernissen (Rucksäcke, Trinkflaschen, Spieldecken etc.). Lege dort keine Gegenstände ab und lasse die Einrichtung dort, wo sie steht (Tische, Bänke, etc.).

5. Unfälle

Bei Unfällen ist jeder Kletterer zur Hilfeleistung verpflichtet. Informiere unverzüglich das Hallenpersonal. Im Bedarfsfall musst du auf Anfrage deine Personalien bekannt geben.

6. Beschädigungen

Melde Beschädigungen (z. B. beschädigte oder lose Griffe, Kletterplatten, Haken, Karabiner oder Expressschlingen) unverzüglich dem Hallenpersonal oder an der Infothek. Veränderungen an den Sicherungspunkten und Kletterwänden sind untersagt. Beachte Routensperrungen und abgesperrte Bereiche der Anlage – insbesondere wenn Routen geschraubt werden.

7. Die Kletterhalle ist kein Spielplatz

Beaufsichtige die von dir begleiteten Kinder während des gesamten Aufenthalts. Beachte, dass Spielen in den Kletter- und Boulderbereichen aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt ist. Minderjährige ab 14 Jahren dürfen unbeaufsichtigt klettern - allerdings nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten.

8. Schmuck und lange Haare

Trage keinen Körperschmuck: Ringe oder Ketten können an Griffen und Schrauben hängen bleiben und schwere Verletzungen verursachen. Binde lange Haare zusammen: sie können sich im Sicherungsgerät verfangen. Lasse den Chalkbag beim Bouldern am Boden oder hänge ihn dir ohne Karabiner um.

9. Alkohol und Rauchen

Klettere und bouldere nicht nach Alkoholkonsum. Rauchen ist in der gesamten Kletter- und Boulderanlage verboten - auch im Außenbereich.

10. Handy, Musik, Tiere

Lasse dein Handy im Rucksack: Es kann dich ablenken oder runterfallen. Trage keine Kopfhörer: Sie beeinträchtigen deine Aufmerksamkeit. Die Mitnahme von Tieren ist nicht erlaubt.

KLETTER-REGELN

1. Partnercheck vor jedem Start!

Benutze nur geeignete und zeitgemäße Ausrüstung. Vor jedem Kletterstart erfolgt der Partnercheck: - Korrekt geschlossener Klettergurt? - Korrekter Anseilknoten und Anseilpunkt? - Funktion des Sicherungsgeräts geprüft? - Sicherungskarabiner geschlossen? - Seil ausreichend lang? - Seilende abgeknotet? Vergewissere dich über die Sicherungskompetenz des Kletterpartners – er hält dein Leben in seiner Hand! Vereinbare vor dem Kletterbeginn die Seilkommandos „Zu“ und Ab“.

2. Im Vorstieg direkt einbinden!

Binde dich im Vorstieg immer direkt in den Anseilpunkt des Gurtes ein. Im Top Rope kannst du dich alternativ auch mit Safebiner oder zwei gegengleich eingehängten Karabinern einbinden.

3. Sicherungsgerät richtig bedienen!

Wende eine allgemein anerkannte Sicherungstechnik an. Beachte das Bremshandprinzip (eine Hand umschließt immer das Bremsseil) und die korrekte Position der Bremshand. Positioniere dich beim Sichern nahe an der Kletterwand. Sichere ohne Schlappseil. Achte auf einen angemessenen Gewichtsunterschied zwischen dir und deinem Kletterpartner und hänge bei Bedarf Gewichtssäcke in den Anseilpunkt. Sichern ist Präzisionsarbeit und erfordert deine volle Aufmerksamkeit – lass dich nicht ablenken.

4. Alle Zwischensicherungen einhängen!

Griffe können sich drehen oder brechen, deshalb musst Du alle Zwischensicherungen einhängen. Spontane Stürze sind immer möglich. Informiere möglichst deinen Partner bevor du dich ins Seil setzt oder stürzt.

5. Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!

Hänge alle Zwischensicherungen aus stabiler Position, nicht überstreckt und möglichst auf Hüfthöhe ein. Bis zum 5. Haken droht Bodensturzgefahr.

6. Sturzraum freihalten!

Achte auf einen freien Sturzraum an der Wand und am Boden. Klettere nicht im Sturzraum anderer. Überhole nur in Absprache mit dem Vorkletternden – er hat grundsätzlich „Vorfahrt“. Vermeide Pendelstürze!

7. Kein Top Rope an individuellem Karabiner!

Hänge beim Top Rope Klettern das Seil immer in die zwei dafür vorgesehenen Umlenkkarabiner. Klettere nicht über die Umlenkung hinaus.

8. Pendelgefahr beachten!

Steige in stark überhängenden Bereichen nur mit eingehängten Zwischensicherungen nach.

9. Nie Seil auf Seil!

Hänge in die Umlenkkarabiner und auch in Zwischensicherungen immer nur ein Seil.

10. Vorsicht beim Ablassen!

Informiere deinen Partner bevor du dich ins Seil setzt. Lasse deinen Partner langsam und gleichmäßig ab. Achte auf einen freien Landeplatz.

BOULDER-REGELN

1. Aufwärmen

Besonders beim Bouldern treten hohe Belastungen für Muskeln, Bänder und Sehnen auf. Wärm dich auf! Damit kannst du Verletzungen vorbeugen. Nutze dafür geeignete Bereiche.

2. Sturzraum freihalten!

Halte dich nicht unter Bouldernden auf, sie können jederzeit stürzen oder abspringen. Bouldere nicht zu eng nebeneinander oder übereinander. Kollisionen können zu Verletzungen führen.

3. Spotten!

„Spottet“ euch bei Bedarf gegenseitig. Wenn du allein bist, frage, ob dich jemand „spotten“ kann. Achte bei deiner Positionierung darauf, dass der Bouldernde nicht auf dich fallen kann.

4. Abspringen oder Abklettern?

Wähle die Kletterhöhe so, dass du noch sicher landen kannst. Versuche möglichst mit geschlossenen Füßen zu landen und abzurollen. In speziell ausgewiesenen Fällen ist es möglich auszusteigen. Wenn möglich, klettere ab, statt abzuspringen! Das ist schonender für Knie und Rücken und beugt Verletzungen vor.

5. Auf Kinder achten!

Nimm Rücksicht auf Kinder. Kinder unter 14 Jahren benötigen im Boulderbereich eine Aufsicht.

Stand: 4.12.2024