



# Ordens- og sikkerhedsregler

- ❖ Al klatring/bouldering foregår på eget ansvar.  
Husk grundig opvarmning, især fingrene.
- ❖ Klatring/bouldering foregår i vores åbningstid, eller efter aftale med en nøgleperson.
- ❖ Klatring med reb foregår kun under opsyn af en instruktør el. nøgleperson med min. sikringsbevis S1.
- ❖ Al klatring, sikring for/af nybegyndere, herunder undervisning, foregår kun under opsyn af en instruktør.
- ❖ Bouldering kun i højden 3m fra fødderne. HUSK Madras!
- ❖ Klatring/bouldering foregår parvis, den ene sikre/spotter den anden.
- ❖ Langt hår skal bindes op, og ingen klatring med tyggegummi el.lign.
- ❖ Ingen klatring med smykker, armbånd el.lign. de kan hænge fast og forårsage skader.

## **Husk desuden:**

- ❖ Ingen klatring med udendørs sko, eller sure bare tæer 😊
- ❖ Undgå overdreven brug af kalk
- ❖ Ryd op efter dig selv og hjælp andre med at huske det 😊