

# Bouldering Indoor in sicurezza

## Le 5 regole del CAS e dell'ASPA



1

### Riscaldamento

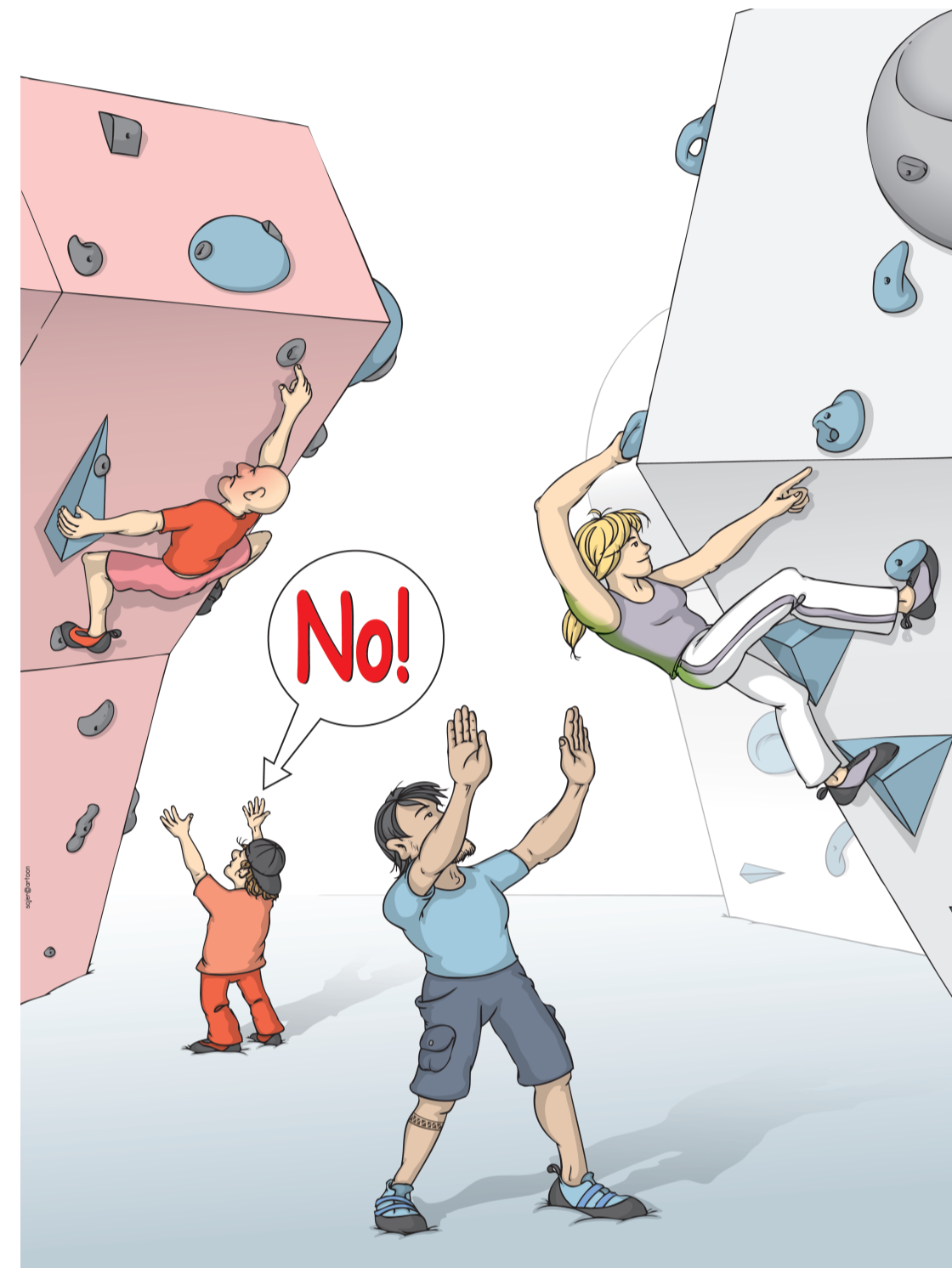
- ▶ Un buon riscaldamento tutela la salute dei muscoli, tendini e legamenti
- ▶ Riscaldamento solo negli spazi idonei



2

### Non sostare nelle zone di caduta

- ▶ Non sostare sotto chi arrampica
- ▶ Non abbandonare alcun oggetto sui materassi
- ▶ Mantenere la distanza di sicurezza, evitare di scalare uno sopra l'altro.
- ▶ Prevedere un'ampia zona di atterraggio



3

### Parare

- ▶ Imparare a parare correttamente
- ▶ Parare solo quando è necessario
- ▶ Considerare la differenza di peso



4

### Scendere arrampicando o saltando

- ▶ Scendere preferibilmente arrampicando
- ▶ Utilizzare le vie di uscita appositamente contrassegnate
- ▶ Imparare a saltare e atterrare correttamente
- ▶ Atterra sempre a piedi possibilmente uniti e – se necessario – rotolandoti



5

### Prestare attenzione ai bambini

- ▶ Il materasso non è una zona gioco!
- ▶ Mantenere sempre un comportamento vigile
- ▶ L'altezza massima va definita individualmente