

Minimalizowanie skutków upadków w boulderingu oraz podczas wspinaczki sportowej przed pierwszą wpinką, jest jedną z niezbędnych umiejętności każdego wspinacza!

W celu bezpiecznego bulderowania przestrzegaj następujących zasad i procedur:

Nieustannie obserwuj wspinającego się.

Dwie ręce są zawsze lepsze niż jedna.

Dwóch spoterów to lepsze rozwiązanie niż jeden.

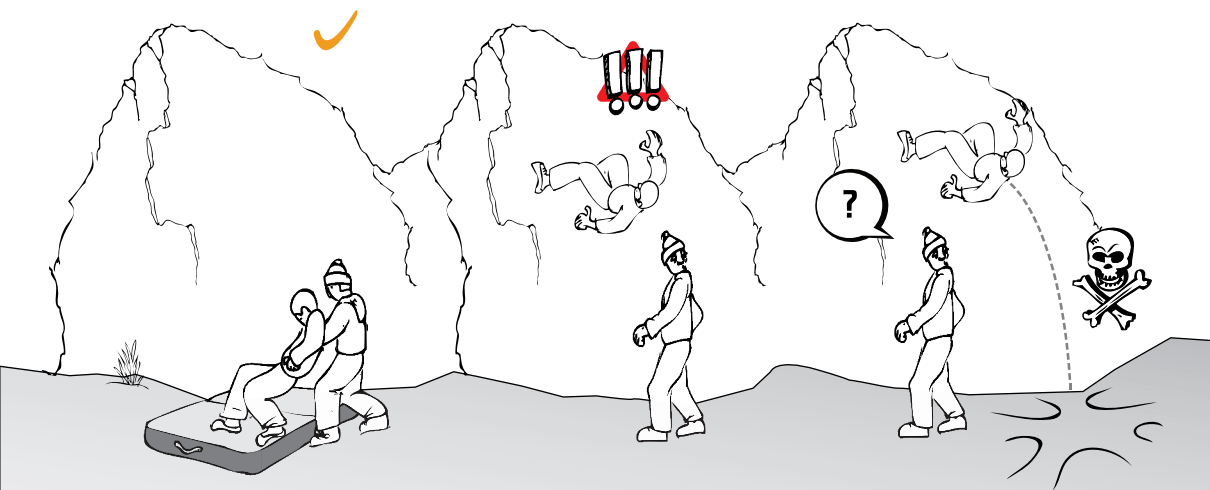
Spróbuj obrócić spadającego wspinacza nim uderzy o ziemię, tak aby najpierw stopami dotknął ziemi.

Bouldering to wspinanie towarzyskie, ale kiedy idziesz

sam, zawsze poinformuj znajomych, kiedy i gdzie idziesz.



- Nie marnuj niepotrzebnie magnezi po wspinaniu wyczyść ślady magnezi i swoje znaczniki
- Upewnij się, że nie zostawisz śmieci.
- Nie krzycz, nie tam gątezi, nie dewastuj terenu otaczającego skały
- Używaj crashpada, chroniącego twoje ciało
- Zabieraj apteczkę pierwszej pomocy
- Przed wizytą w nowym rejonie, znajdź wystarczające informacje o zasadach, klasyfikacji dróg, parkingach i biwakowaniu.
- Szanuj zasady gospodarzy rejonu, nie dewastuj skały
- Nie utrudniaj dróg przez odtupywanie chwytów i stopni.



Co potrzebujesz ?

Crashpad

Niegdyś ekscentryczny luksus, dziś nieodłączny atrybut. Chroni wspinacza przed złym lądowaniem, pochłania energię uderzenia ciała oraz chroni kostki i plecy.

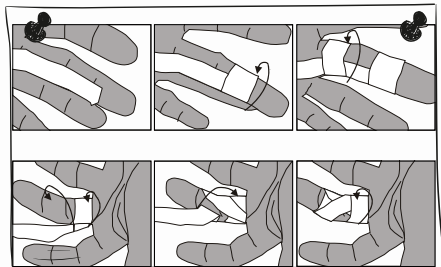
Crashpad może wydawać się nieco drogi, ale wierz nam, że materiały użyte do produkcji nie są tanie. Zawsze można wypożyczyć.

A co najważniejsze - na ile wycenisz swoje cztery litery?

Szczotka

Pamiętaj, że zbyt gruba warstwa Mg zmniejsza tarcie, które zapewnia pokonanie bulderowych problemów. Szczotka na kijku nadaje się do czyszczenia miejsc poza zasięgiem ramion.

Nigdy nie używaj szczotek drucianych, ponieważ powodują one uszkodzenie skąty.



Akcesoria

- wycieraczka/dywanik
- taśma do oklejania palców
- obcinacz do poznocki
- ciepła kurtka/puchówka do utrzymania ciepłoty ciała i ... butów
- stylowa czapka - bulderowiec bez czapki to ..