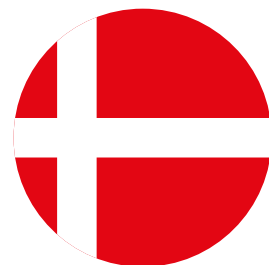
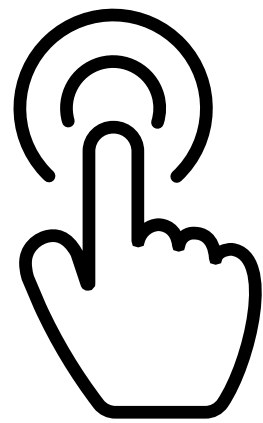




Bouldering Facility

Rules and Etiquette



Bouldering Facility

Rules and Etiquette

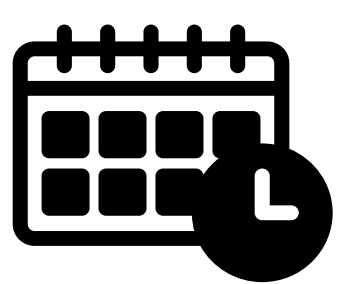


Club La Santa Bouldering Facility Rules and Etiquette

Bouldering can be a safe, fun and social sport when simple common-sense rules and etiquette are maintained.

For everyone's enjoyment and safety please be familiar with and follow the Bouldering Rules and Etiquette guidelines below. If you have any questions please do not hesitate to ask in Sports Booking.

Booking



The Club La Santa Bouldering facility can only be used with a valid personal time slot booking done via Sports Booking.

Prior to your time slot you must pick up keycard and bouldering shoes (free of charge). Both must be returned immediately after use.

+15 Min. age for using our Bouldering facility on your own is 15 years old.

Kids and teens from 10 years can use the bouldering facility under supervision of an adult. Max two under 15 years old per adult. The 10-14 years old must not be left unsupervised, you are responsible for their safety while in the facility. Kids under 10 years are not allowed in the Bouldering facility.

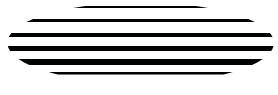
Climbing rules and safety



You must wear bouldering shoes only.
No other shoes are allowed.



Never stand, walk or climb underneath anyone who is bouldering.



Please keep the space free in case somebody falls. The only other people permitted to be standing on mats are active and alert spotters where necessary. Once finished attempt on boulder, move off matting to allow other climbers to take turns.



People of all abilities are welcome at the bouldering facility.

Please encourage and help others to enjoy this amazing sport.



Be responsible for your own safety.

Only climb as high as you are comfortable to fall or jump down. You are strongly advised to climb down and step off the wall.



Climbers on vertical problems have priority.

When choosing a route to climb, always give way to those already on a climb



In case of issues or disrespectful

behaviour from other boulderers please do not hesitate to call attention to the Green Team instructor from the Fitness Centre or use the phone to call Sports Booking 4421.

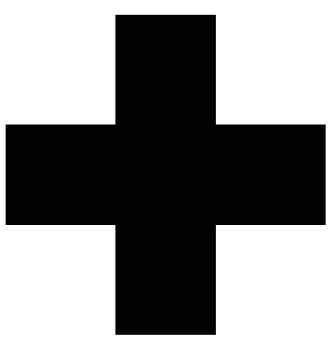


Please report spinning holds/grips or other facility failures immediately to Sports Booking.

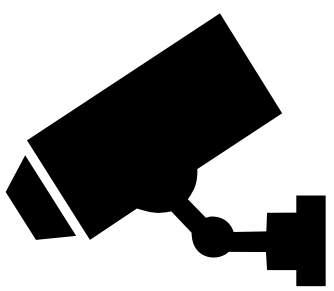


Each side of the bouldering facility allows a maximum of 7 boulderers on the wall and mats at the same time.

This means that in total only 14 active climbers can be in the bouldering facility.

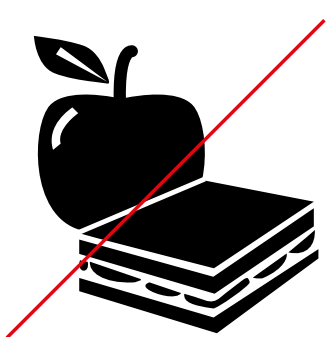


In case of emergency use the telephone to call reception 9 or guide department 4431.



The bouldering facility is under video surveillance

This is for safety reasons and to control that the facility is used according to all general guidelines outlined in this information text.



No food or drinks are allowed in the bouldering facility.

Food can be kept and consumed in the entrance area.



Keep the matting clear at all times.

The soft flooring under the bouldering walls is designed to provide a more comfortable landing for climbers coming off walls. Objects left lying around can cause injury.

Top tips:

1. Warm up

Like all other sports it is important warm up before bouldering.

2. Make a plan before you start

Find out where the start and end of the course is, so you know the route before you start.

3. Have a look at other climbers

Watching other climbers moves makes it easier to imagine how the boulder works.

4. Climb with others

We recommend that you never go bouldering alone. Bouldering is about helping and constantly challenging each other.

5. Difficulty

Rating a boulder is something really personal. For one person it is easy for the next quite hard, so don't mind just try.

6. Technique and Power

Climbing is one of the most complex sports. Good technique will help you a lot.

7. Help

Bouldering in a team is always better than bouldering alone. Ask for help about how the move could work or if somebody can spot you if you are frightened of falling.

8. Try!

Trying the same route several times makes you learn how the movements must be done correctly and in the most efficient way.



Finding your route

The colours of the holds give you a guide to the difficulties of the routes as shown below:

- Easy or easy to mid-level
- Mid-level
- Mid or mid to hard level
- Hard level
- Hard or very hard level

The start and end positions are marked with white points on one or two holds.

To finish, the last hold should be held with both hands. Always start simple and proceed slowly.

Bouldering is a risky, physically challenging activity which frequently results in falls. Any fall can result in serious injury regardless of the level of experience of the climber. By bouldering in our facility, you acknowledge that you accept these risks.

Instalaciones del Búlder

Normas y pautas a seguir



Instalaciones de Búlder del Club La Santa

Normas y pautas a seguir

La escalada en Búlder es un deporte seguro, divertido y social cuando se utiliza el sentido común, cuando se siguen y respetan las normas, y cuando se tiene el comportamiento adecuado. Para garantizar el disfrute y la seguridad de todo el mundo, por favor, familiarízate con la guía de normas del Búlder que encontrarás a continuación. En caso de tener alguna otra pregunta, por favor, no dudes en venir a preguntarnos a Sports Booking.

Reservas



Las instalaciones de Búlder del Club La Santa solamente pueden utilizarse reservando franjas horarias a través de Sports Booking.

Antes de la franja horaria que hayas reservado deberás recoger la tarjeta y el calzado de escalada, que es de uso gratuito. Ambas cosas deben devolverse inmediatamente después de su uso.

+15 La edad mínima para utilizar las instalaciones del Búlder es de 15 años.

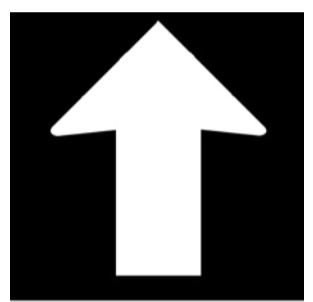
Los niños y adolescentes de más de 10 años podrán utilizarlas bajo la supervisión de un adulto. Máximo dos menores de 15 años por adulto. Los menores de entre 10 y 15 años no deben quedarse solos sin tu supervisión, y eres responsable de su seguridad mientras estén en las instalaciones.

Seguridad y normas de escalada



Sé responsable de tu propia seguridad.

Solamente escala hasta una altura desde la que te resulte cómodo caerte o saltar. Siempre es mejor volver a bajar escalando poco a poco hacia abajo.



Los escaladores y escaladoras en placas y vías verticales tienen prioridad.

Cuando elijas una ruta para escalar, da siempre prioridad a quienes ya estén escalando.



En caso de que se produjera algún incidente o de que alguien tuviera un comportamiento irrespetuoso,

por favor, no dudes en avisar al instructor del Green Team del Gimnasio o en utilizar el teléfono para contactar con Sports Booking marcando la extensión 4421.



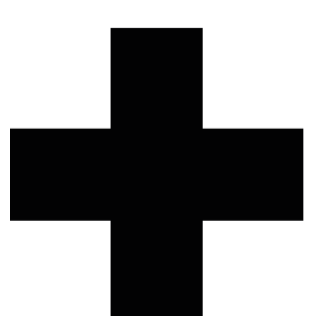
Por favor, infórmanos inmediatamente

en Sports Booking acerca de cualquier agarre o presa que esté suelto o de cualquier otro fallo o desperfecto que observes en las instalaciones.



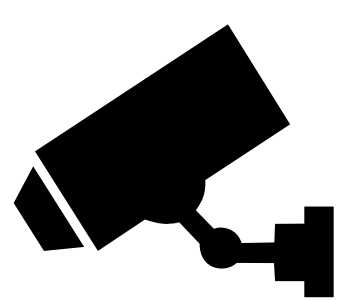
Cada lado del Búlder permite un máximo de 7 personas escalando o en el suelo al mismo tiempo.

Esto significa que, en total, solo puede haber 14 personas realizando la actividad dentro del Búlder del Club La Santa.



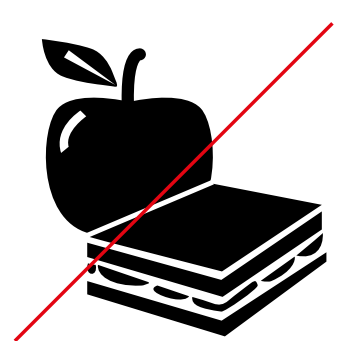
En caso de emergencia, utiliza el teléfono para llamar a recepción, en el número 9, o al Departamento de Guías en la extensión 4431.

Seguridad y normas de escalada



Las instalaciones del Búlder están bajo videovigilancia.

Esto es así por motivos de seguridad y para controlar que en las instalaciones se siguen y respetan todas las normas que se recogen en este texto informativo.



No está permitido ni comer ni beber en las instalaciones.

La comida se puede guardar o consumir en la zona de la entrada.



La colchoneta debe mantenerse libre de objetos en todo momento.

El suelo mullido bajo el Búlder ha sido diseñado para proporcionar un mejor aterrizaje a los escaladores y las escaladoras que bajan de las paredes. Cualquier objeto que se deje suelto por ahí podría ocasionar lesiones.



Solamente puedes utilizar pies de gato.

No se permite otro calzado que no sea de escalada.



Nunca camines, escales, o te quedes debajo, de alguien que esté escalando.

Mantén el espacio despejado por si alguien se cae. A las únicas personas a las que se les permite estar de pie sobre las colchonetas es a las personas encargadas de ayudar donde y cuando sea necesario. Una vez que termina tu intento en el Búlder, hay que salir de la colchoneta para respetar el turno de los demás.



Todo el mundo es bienvenido en el Búlder, no importa el nivel.

Por favor, incentiva y ayuda a los demás para que puedan disfrutar de este deporte maravilloso.

Consejos clave:

1. Calienta:

Al igual que en el resto de deportes, es necesario calentar antes de entrenar en el Búlder.

2. Planifica antes de empezar:

Averigua dónde empieza y dónde acaba el Búlder, para que conozcas bien la ruta antes de empezar.

3. Observa lo que hacen los demás:

Ver cómo se mueven otros escaladores y escaladoras hace que puedas imaginarte cómo funciona el Búlder.

4. Dificultad:

Valorar el nivel de dificultad es algo muy personal. Para una persona puede resultar fácil y, para otra, bastante difícil, así que no te preocupes por eso, simplemente inténtalo.

5. Técnica y potencia:

La escalada en Búlder es uno de los deportes más complejos. Una buena técnica te ayudará muchísimo.

6. Te recomendamos que vayas a escalar con otras personas:

Al fin y al cabo, en eso consiste escalar en el Búlder, en ayudarnos y ponernos retos continuamente.

7. Ayuda:

Escalar en el Búlder en equipo es siempre mejor que practicar en solitario. Pide ayuda para ver cómo efectuar los movimientos o si te da miedo caer para que alguien pueda ayudarte.

8. ¡Inténtalo!

Intentar la misma ruta varias veces te hará aprender cómo realizar los movimientos correctamente y de la forma más eficiente.



Encuentra la ruta apropiada para ti

Los colores de los agarres te guiarán e indicarán la dificultad, tal y como te mostramos a continuación:

- Nivel fácil, o de fácil a intermedio
- Nivel intermedio
 - De intermedio a difícil
 - De bastante difícil a muy difícil.
 - Nivel difícil o muy difícil.

Las posiciones de entrada y salida están marcadas con dos puntos blancos en uno o en ambos agarres.

Para finalizar, el último agarre deberá sujetarse con ambas manos. Empieza siempre con calma y ve poco a poco.

Practicar en el Búlder es una actividad con riesgos, que supone un desafío físico, y que con frecuencia ocasiona caídas. Cualquier caída puede provocar lesiones serias, independientemente de tu nivel y experiencia. Al utilizar nuestro Búlder estás asumiendo y aceptando estos riesgos.

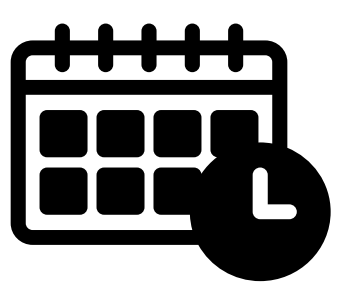
Regeln und Richtlinien im Club La Santa Kletterraum



Club La Santa Kletterraum Regeln und Richtlinien

Klettern kann ein sicherer und unterhaltsamer Sport in Gemeinschaft sein, wenn einfache Regeln und Vorschriften von allen eingehalten werden. Um Spaß zu haben und sich sicher zu fühlen, sollten Sie sich mit den folgenden Kletterregeln und Richtlinien vertraut machen und diese befolgen. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, uns im Sports Booking anzusprechen.

Buchen



Der Club La Santa Kletterraum kann nur für einen bestimmten Zeitraum im Sports Booking gebucht werden.

Vor Ihrem gebuchten Zeitraum müssen Sie sich dort die Schlüsselkarte und die Kletterschuhe (kostenlos) abholen.

Beides muss im Anschluss sofort zurück gebracht werden.

+15 Das Mindestalter zur Selbstnutzung unseres Kletterraums ist 15 Jahre.

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren können den Kletterraum unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen. Max. zwei Kinder unter 15 Jahren pro Aufsichtsperson. Die 10 – 14 Jährigen müssen von einer Aufsichtsperson beaufsichtigt werden und diese ist für ihre Sicherheit in der Einrichtung verantwortlich.

Kinder unter

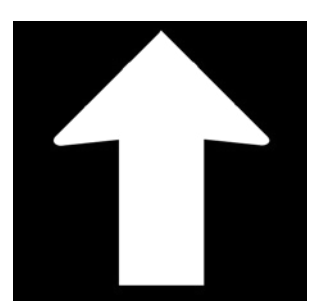
10 Jahren ist der Zutritt zum Kletterraum nicht gestattet.

Kletterregeln und Sicherheit



Sie sind verantwortlich für Ihre Sicherheit.

Klettern Sie nur so hoch, wie es Ihnen angenehm ist, zu fallen oder zu springen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, klettern Sie hinunter und gehen von der Wand.



Kletterer, die auf der Vertikalen Problemen haben, haben Vorrang.

Wenn Sie eine Route zum Klettern wählen, geben Sie immer demjenigen Vorrang, der bereits klettert.



Bei Problemen oder respektlosem Verhalten

von anderen Kletterern zögern Sie bitte nicht, sich an das Green Team im Fitness Center oder telefonisch an das Sports Booking 4421 zu wenden.

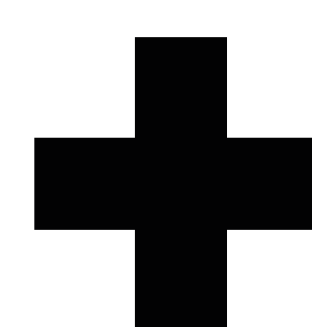


Bitte melden Sie sofort sich drehende Halter / Griffe oder andere Einrichtungsfehler.



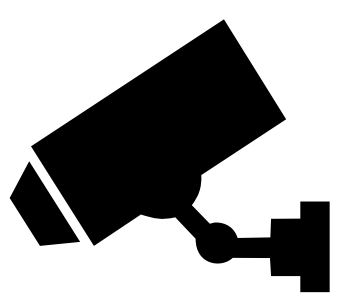
An jeder Seite des Kletterraums sind nur maximal 7 Kletterer an der Wand und auf den Matten gleichzeitig erlaubt.

Das bedeutet, dass insgesamt nur 14 aktive Kletterer in dem Kletterraum sein dürfen.



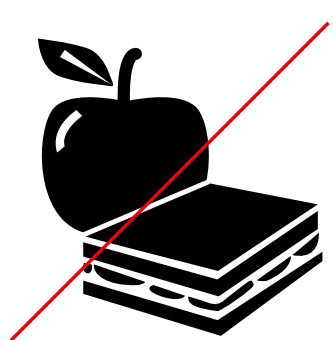
Im Falle eines Notfalls wählen Sie bitte die 9 für die Rezeption oder die 4431 für die Reiseleitung.

Einrichtung



Der Kletterraum wird videoüberwacht

Das passiert aus Sicherheitsgründen und es wird kontrolliert, dass die in diesem Informationstext beschriebenen allgemeinen Richtlinien eingehalten werden.



Essen und Trinken sind im Kletterraum nicht gestattet.

Nahrungsmittel können im Eingangsbereich aufbewahrt und gegessen werden.



Die Matten sind zu jederzeit frei von jeglichen Gegenständen zu halten.

Der weiche Bodenbelag unter den Kletterwänden soll eine sichere Landung ermöglichen, falls Kletterer stürzen. Durch herumliegende Gegenstände können Sturzfolgen verschlimmert werden.



Sie dürfen nur Kletterschuhe tragen.

Andere Schuhe sind nicht gestattet.



Niemals unter jemanden stehen, klettern oder gehen der gerade klettert.

Bitte halten Sie den Platz frei, falls jemand fällt. Die einzigen anderen Personen, die auf den Matten sein dürfen, sind aktive und aufmerksame Beobachter, wenn nötig. Sobald Ihr Kletterversuch beendet ist, entfernen Sie sich von den Matten, um andere Kletterer nicht zu behindern.



Alle Niveaus sind in dem Kletterraum willkommen.

Bitte ermutigen und helfen Sie Menschen, diesen fantastischen Sport zu genießen.

Gode råd:

1. Varm altid op før du starter

Som alle andre sportsaktiviteter er det også vigtigt at starte med opvarmning før du begynder at klatre.

2. Hav en plan

Find ud af hvor du vil starte og slutte, så du kender ruten inden start.

3. Observér andre der klatrer. Observér

andre klatreres tricks og udfordringer, dette vil også gøre dig selv bedre.

4. Klatr sammen med andre

Vi anbefaler aldrig at klatre alene. Klatring handler konstant om at hjælpe hinanden på en sjov og udfordrende måde.

5. Hvor svært kan det være?

Udfordringer kan være individuelle. For den ene person kan det være let og for den anden svært. Vær ikke bange for at prøve dig frem.

6. Teknik og power

Klatring er en kompleks sport. En god teknik vil gavne dig meget.

7. Hjælp hinanden

Klatring er sjovere når I er flere. Spørg om råd og hjælp til at sikre dit nedfaldsområde.

8. Prøv dig frem!

Prøv den samme rute flere gange så bliver du bedre og mere effektiv hen ad vejen.



Finden Sie Ihre Route

Die Farben der Griffe geben Ihnen eine Richtlinie zu den unten gezeigten Schwierigkeitsgraden:

Einfach oder einfach bis mittel



Mittel

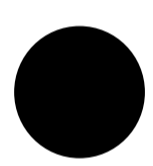
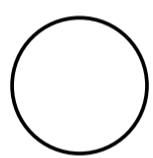


Mittel oder mittel bis fortgeschritten

Fortgeschritten



Fortgeschritten oder sehr fortgeschritten



Die Start- und Endposition ist mit weißen Punkten auf einem oder zwei Griffen markiert.

markiert.

Um eine Route zu beenden, sollte der letzte Haltpunkt mit beiden Händen gehalten werden. Beginnen Sie immer einfach und steigern sich langsam.

Klettern ist eine riskante, physisch herausfordernde Aktivität, die häufig zu Stürzen führt. Jeder Sturz kann unabhängig von der Erfahrung des Kletterers zu schweren Verletzungen führen. Durch das Klettern in unserer Einrichtung erkennen Sie diese Risiken an und akzeptieren sie.

Klatring

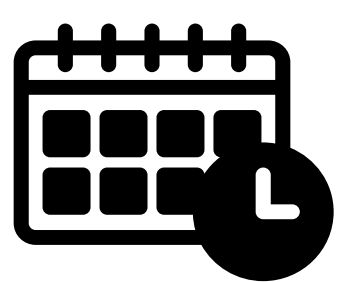
Regler og guidelines



Regler og guidelines for brug af Club La Santas klatrefaciliteter

Klatring kan være en sjov, sikker og social sport når simple regler overholdes. For en sikkerheds skyld og til glæde for alle, der benytter vores klatrefacilitet er det et krav at du inden benyttelse gør dig bekendt med de regler og guidelines som er beskrevet herunder. Skulle der være yderligere spørgsmål vil vi altid være behjælpelig hermed i Sports Bookingen.

Reservation



Club La Santas klatrefacilitet kan kun benyttes med en gyldig og personlig forhåndsreservation gennem Sports Bookingen.

Før din reservationstid skal du afhente adgangskort samt gratis klatresko i Sports Bookingen. Begge dele skal returneres til Sports Bookingen umiddelbart efter brug.

+15

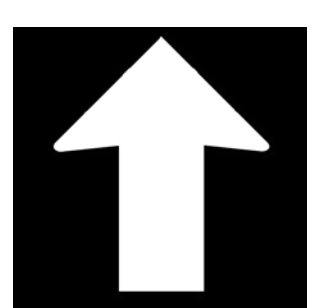
Minimum alder for benyttelse af Club La Santas klatrefacilitet alene er 15 år.

Børn og unge fra 10 år kan benytte klatrefaciliteten under supervision af en voksen. Max. to børn pr. voksen. 10-14 årige må ikke efterlades alene og den voksne er til alle tider fuldt ansvarlig for børnenes sikkerhed. Børn under 10 år må ikke opholde sig i Club La Santas klatrefacilitet.

Regler og sikkerhed



Al klatring i Club La Santas klatrefaciliteter foregår på eget ansvar. Klatr ikke højere end du vil føle dig tryk ved at falde ned. Om muligt undgå nedspring, i stedet bør du klatre nedad og stige af



Klatrere med vertikale udfordringer har første prioritet.

Når du vælger din bane, vær altid opmærksom på igangværende klatrere.



I tilfælde af uacceptabel adfærd fra andre udøvere venligst kontakt Sports Bookingen eller Green Team personalet i fitness centeret eller benyt telefonen for at ringe 4421.

Venligst straks rapportér til Sports Bookingen i tilfælde af løse greb eller andre fejl ved vores klatrefacilitet.

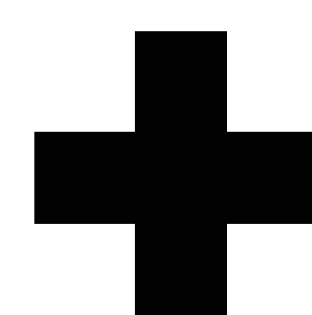


Hver side af klatrefaciliteten tillader maksimalt 7 aktive udøvere på væg og madras samtidigt.

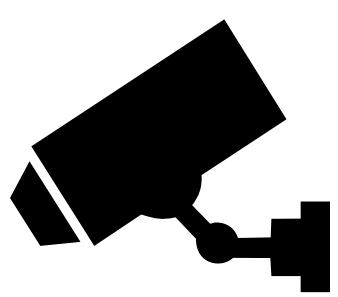


Det vil sige at der maksimalt må være 14 aktive udøvere i vores klatrefacilitet.

I nødstilfælde benyt telefonen for hjælp ved at ringe 9 for receptionen eller 4431 for guide afdelingen.

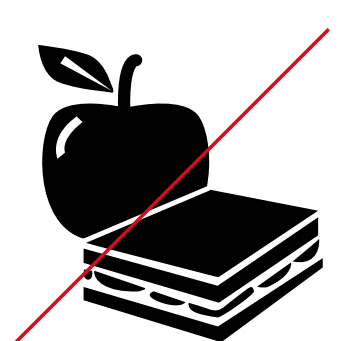


Klarefaciliteten



Club La Santas klatrefacilitet er videoovervåget

Dette sker af sikkerhedsmæssige årsager samt for at kontrollere at regler og guidelines som beskrevet i denne folder overholdes.



Mad og drikkevarer er ikke tilladt i vores klatrefaciliteter.

Disse skal indtages og opbevares i forrummet.



Hold madrassen fri til enhver tid.

Madrassen er designet til at gøre landingen mere komfortabel. Madrassen gør ikke klatring mere sikker og er ikke med til at undgå skader. Omkringliggende objekter kan forårsage skade.

Det er obligatorisk at benytte klatresko.

Alle andre sko er ikke tilladt.



Gå og klatr aldrig under andre aktive klatrere.

Hold området frit hvis nogen skulle falde ned. Kun personer der aktivt spotter og advarer omkring igangværende klatrere kan opholde sig på madrassen. Når du har afsluttet dit forsøg skal du forlade madrassen og lade andre klatrere



komme til.

Alle udøvere uanset niveau er velkomne i vores klatrefacilitet.

Venligst hjælp og opmuntrer hinanden i udøvelse af denne fantastiske sport.



Gode råd:

1. Varm altid op før du starter

Som alle andre sportsaktiviteter er det også vigtigt at starte med opvarmning før du begynder at klatre.

2. Hav en plan

Find ud af hvor du vil starte og slutte, så du kender ruten inden start.

3. Observér andre der klatrer. Observér

andre klatreres tricks og udfordringer, dette vil også gøre dig selv bedre.

4. Klatr sammen med andre

Vi anbefaler aldrig at klatre alene. Klatring handler konstant om at hjælpe hinanden på en sjov og udfordrende måde.

5. Hvor svært kan det være?

Udfordringer kan være individuelle. For den ene person kan det være let og for den anden svært. Vær ikke bange for at prøve dig frem.

6. Teknik og power

Klatring er en kompleks sport. En god teknik vil gavne dig meget.

7. Hjælp hinanden

Klatring er sjovere når I er flere. Spørg om råd og hjælp til at sikre dit nedfaldsområde.

8. Prøv dig frem!

Prøv den samme rute flere gange så bliver du bedre og mere effektiv hen ad vejen.



Find din rute

Farverne indikerer de forskellige sværhedsgrader:

let til mellem niveau



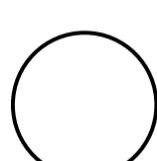
Mellem niveau



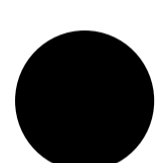
Mellem til svært niveau



Svært niveau



Svært til meget svært niveau



Start og slut positioner er markeret med

hvide mærker på en eller to greb.

Slut positionen er nået når begge hænder er på slut markeringen. Start altid med det simple og gå langsomt frem.

Klatring er risikabelt, fysisk krævende og kan resultere i ulykker. Fald kan forårsage alvorlig tilskadekomst uanset udøverens niveau. Al klatring i Club La Santas klatrefaciliteter foregår på eget ansvar.