

## RICHTLIJNEN VOOR BLESSUREVRIJ KLIMMEN

### Als je gaat klimmen

- + 'Start' je lichaam met rustig joggen, touwtje springen, fietsen, etc.
- + Begin en eindig met een lichte belasting; klim warm in makkelijke routes of boulders. Doe dit ook als cooling down.
- + Rek eventueel na afloop je spieren.

### Algemeen

- + Geef je lichaam de tijd zich aan te passen; vooral vingers, ellebogen en schouders zijn gevoelig voor blessures.
- + Voldoende rust is noodzakelijk!
- + Wees voorzichtig met grepen die je arquéé pakt.
- + Neem pijnsignalen serieus en pas de belasting meteen aan.
- + Ga met een blessure naar je huisarts of een Sportmedisch Adviescentrum of surf naar [www.nkbv.nl](http://www.nkbv.nl)

# Klim blessurevrij



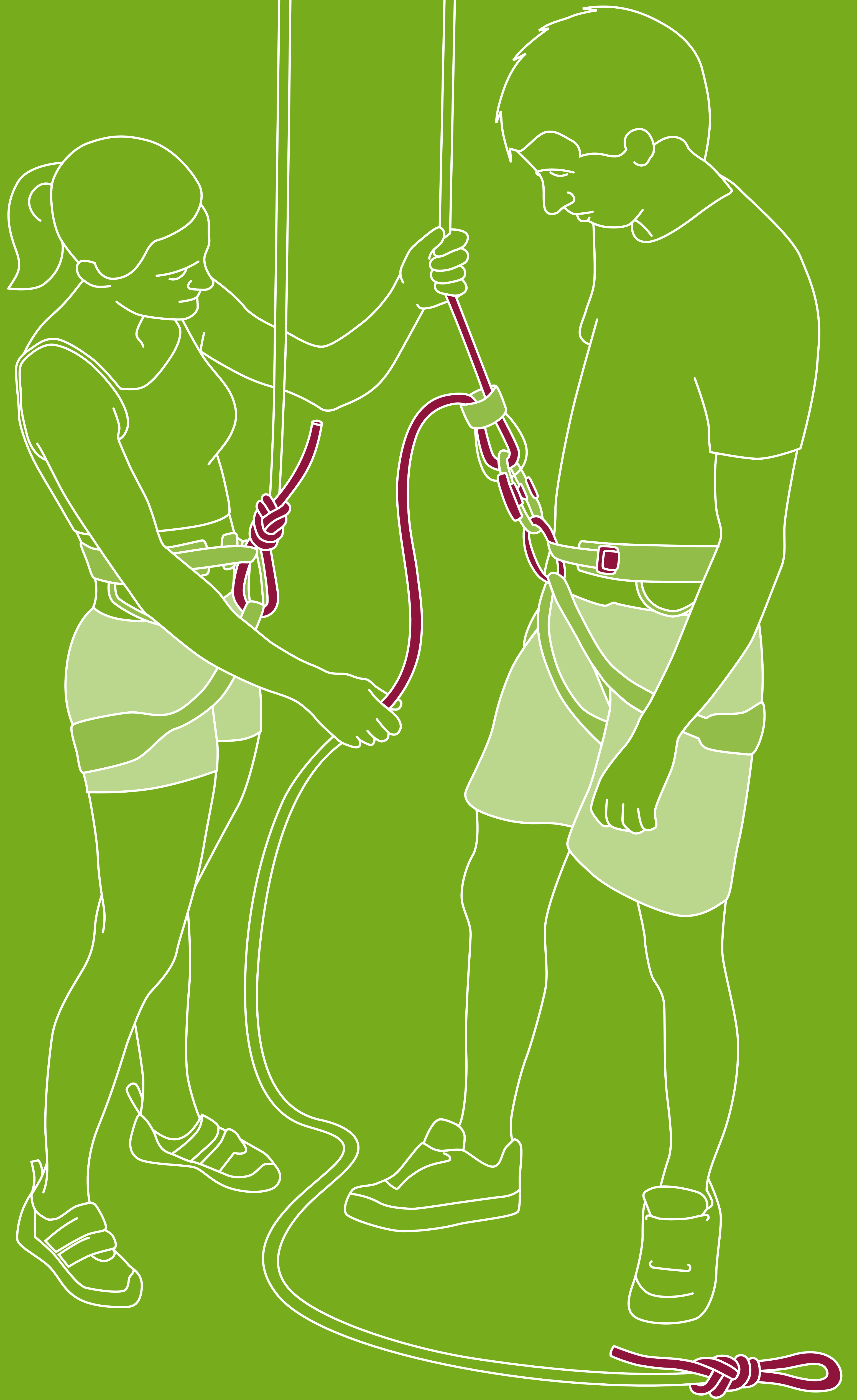
# A U W !



Bind in zoals afgebeeld (direct of met een safe-biner) of met twee schroefkarabiners

- + Check & Climb: niet klimmen zonder te checken!
- + Check jezelf en je partner en maak hier een gewoonte van
- + Blijf met elkaar communiceren
- + Wijs elkaar en anderen op fouten
- + Blijf alert tot de klimmer weer op de grond staat
- + Volg aanwijzingen van het personeel op

# Klim jij veilig?



# C H E C K ?

# C H E C K !