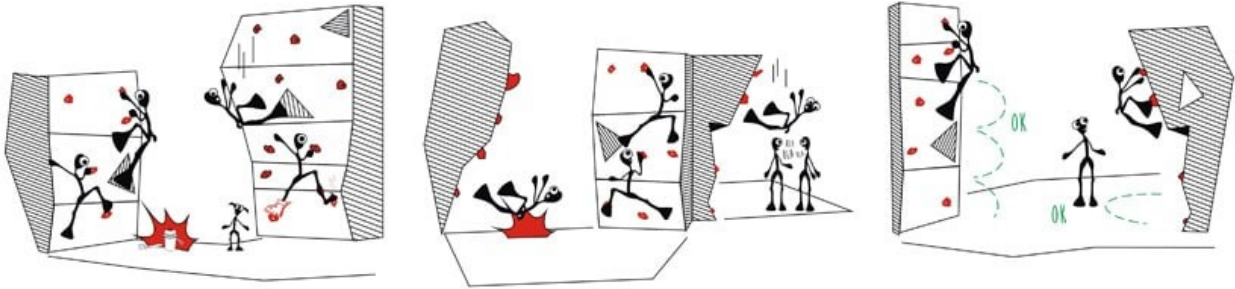


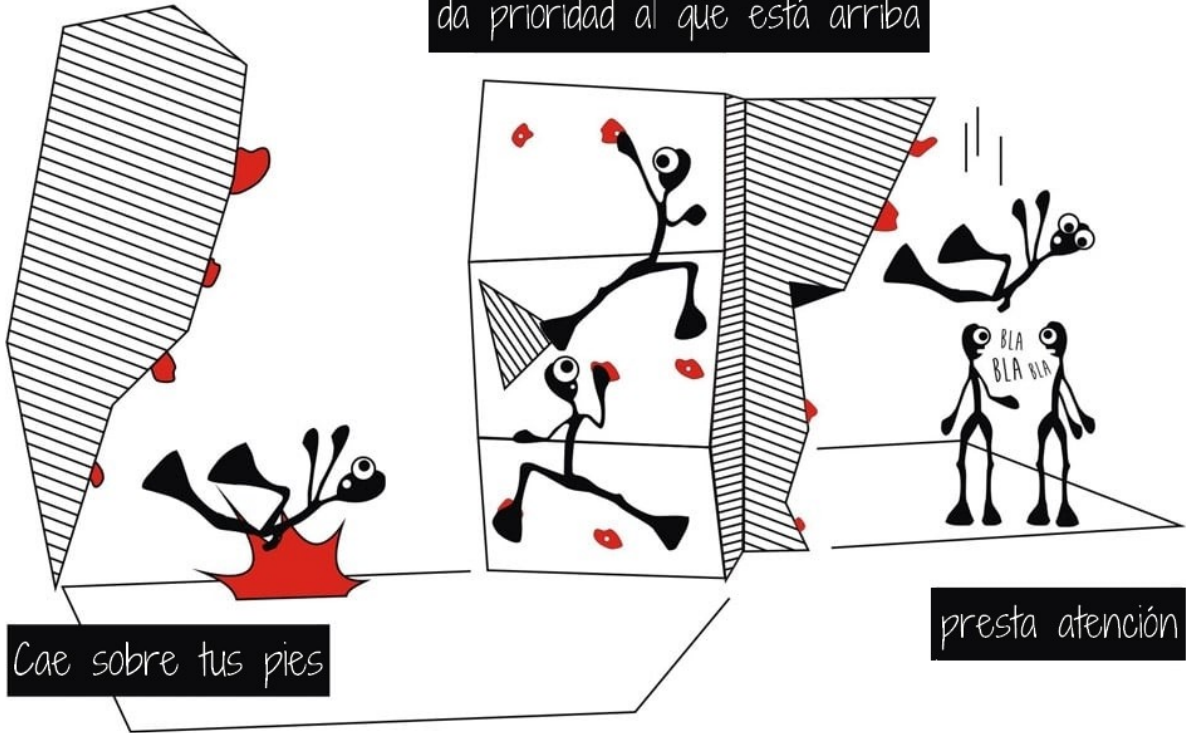
REGRAS BÁSICAS DE SEGURIDADE CANDO FACEMOS BOULDER

Ao igual que en calquera deporte, é necesario seguir certas regras **para evitar lesións ou accidentes**. A maioría son causados pola falta de atención, descoido ou ignorancia. Facemos un pequeno resumo e tradución doutros blog de escaladores que fixeron unhas fermosas ilustracións coas regras básicas para axudar a evitar lesións no boulder.

- Fai todo o posible para **caer sempre sobre os pés**, xa sexa porque baixas ou porque caes. Non podes elixir cando caerte, pero sí coidar a caída sendo previsor do movemento e o que te espera. Non saltes si non estás seguro de como facelo ou o potencial risco, **Coidado! Algunhas presas poden xirarse** e provocar unha caída inesperada.
- Aqueles escaladores que xa están sobre o panel, teñen sempre prioridade. **Presta atención aos que están escalando no panel** e hacia onde se dirixen, para non interporte no seu traxecto.
- **Non te sentes nunca sobre a colchoneta** cando hai outra persoa escalando, tampouco quedas charlando deixando de prestar atención ao que escala. **Debes coidalo e coidarte a ti mesmo!**
- **Non deixes obxetos sobre as colchonetas** (calzado, cepillos, magnesio, auga, etc.) xa que podes lesionarte nunha caída.
- **Os nenos e as nenas deben estar sempre baixo o coidado dun adulto responsable**. Asegurate que non estén correndo por alí ou saltando sobre as colchonetas.
- Non só por unha cuestión de seguridade senón por respecto aos demais, **non escales con calzado que poda ensuciar as presas** ou gastalas. Tampouco escales NUNCA descalzo podes mancarte os pés xa que fas que perda adherencia a presa.
- Non debemos sobrepasar NUNCA a línea de máxima altura.
- **En vez de saltar sempre é mellor destrepar**, farás máis adestramento.
- Por último e o máis importante: **asegúrate que te están coidando!** Quen se atope nas colchonetas ten un papel importantísimo, como é coidar ao compañeiro que está esclando. A posición correcta é **coas pernas lixeiramente abertas e os brazos extendidos hacia arriba**, para acompañar a caída do escalador e guiar a súa caída a unha posición correcta.



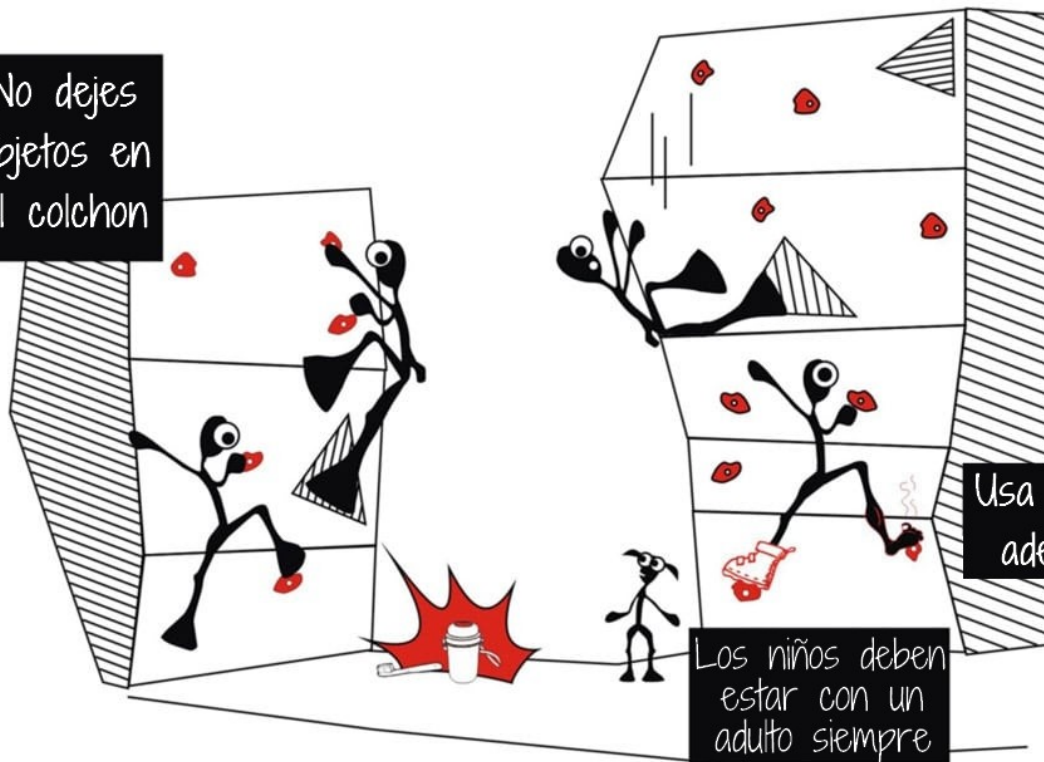
da prioridad al que está arriba



Cae sobre tus pies

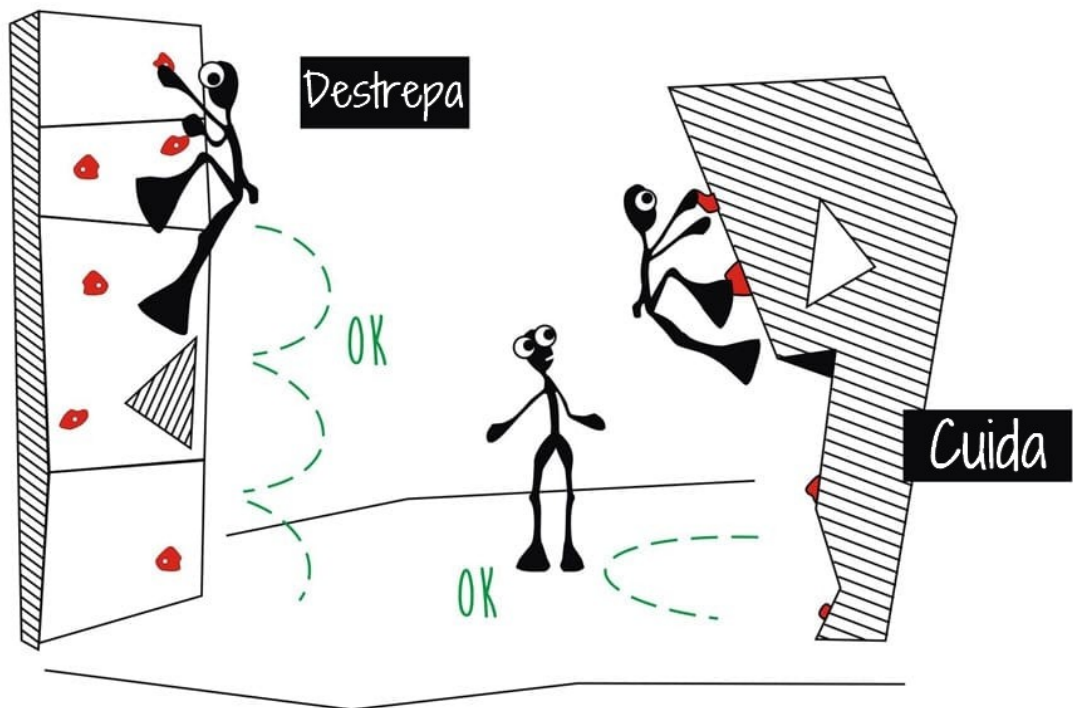
presta atención

No dejes
objetos en
el colchon



Usa calzado
adecuado

Los niños deben
estar con un
adulto siempre



Destrepa

Cuida

OK

OK