



BOULDEREN

- Boulderen bij Beest Boulders is op eigen risico. Bij deze sport kun je blessures oplopen en/of gewond raken.
- Draag geen sieraden of horloges en zorg ervoor dat je niets in je zakken hebt tijdens het boulderen.
- Niet boulderen op blote voeten of sokken. Gebruik klimschoenen.
- Niet rennen, stoeien en spelen op de boulder- en trainingsmatten. Ouders en/of begeleiders zijn verantwoordelijk voor kinderen tot 18 jaar.
- Wacht tot je aan de beurt bent. Zorg ervoor dat jouw route niet die van een ander kruist en sta niet vlak achter of onder boulderaars.
- Afklimmen is veiliger dan afspringen en voorkomt blessures.
- Zorg dat je vanuit iedere positie veilig kunt vallen en/of afspringen op een lege boulder mat.
- Houd de bouldermatten vrij van persoonlijke eigendommen en ga niet zitten op de matten om te rusten.
- De huisregels en boulderregels dienen in acht te worden genomen.

BOULDERING

- Bouldering at Beest Boulders is at your own risk. You can get injured.
- Take off jewellery and watches and make sure you don't have anything in your pockets while bouldering.
- Bouldering barefoot or on socks is not allowed. Please use climbing shoes.
- No running, frolicking or playing on the bouldering and training mats. Parents and/or supervisors are responsible for children up to the age of 18.
- Wait your turn. Make sure your route doesn't cross someone else's and do not stand right behind or underneath boulderers.
- Climbing down when bouldering is recommended and prevents injuries.
- Make sure you can fall and/or jump off safely from any position on an empty bouldering mat.
- Keep the bouldering mats free of personal belongings and do not sit on the bouldering mats to rest.
- The house rules, bouldering- and training rules must be obeyed at all times.



TRAINING

- Betreed de trainingsruimte alleen met schone schoenen of blote voeten.
- Kinderen onder de 12 jaar zijn niet toegestaan in onze trainingsruimtes.
- Kinderen van 12 t/m 18 jaar mogen alleen onder begeleiding en/of met toestemming van een trainer gebruik maken van de trainingsruimtes.
- Warm voor je training altijd goed op om blessures te voorkomen. Denk hierbij vooral aan je vingers. Sluit je training af met een cooling-down.
- Wij raden aan om campus bord en/of hangbord oefeningen aan het begin van je training te doen (na je warming-up). De kans op blessures neemt toe als je moe bent.
- Gebruik het campus bord en/of hangbord gecontroleerd en met mate om blessures te voorkomen.
- Vraag bij twijfel over het gebruik van ons trainingsmateriaal eerst een Beest Boulders trainer om advies.
- Ruim na je training het gebruikte trainingsmateriaal weer netjes op.

Extra informatie voor de jeugd:

Zolang je in de groei bent, loop je een groot risico om de groeischijven in je vingers te beschadigen of zelfs te breken. Dit zorgt voor langdurige blessures, moeizaam herstel en in sommige gevallen blijvende schade. Jonge klimmers hebben meer baat bij het verbeteren van hun flexibiliteit, coördinatie en techniek. Krachttraining kan nuttig zijn, maar doe dit alleen onder begeleiding van een Beest Boulders jeugdtrainer.

TRAINING

- Only enter the training room with clean shoes or bare feet.
- Children under the age of 12 are not allowed in our training areas.
- Children aged 12 to 18 years old may only use the training areas under supervision and/or with the permission of a trainer.
- Always warm up properly before your workout to prevent injuries. Don't forget your fingers. Finish your workout with cool down exercises.
- We recommend doing campus board and/or hangboard exercises at the beginning of your training (after your warm-up). The risk of injury increases when you are tired.
- Use the campus board and/or hangboard in a controlled manner and in moderation to prevent injuries.
- When in doubt on how-to-use our training material, ask a Beest Boulders trainer for advice.
- Please store away the used training material properly after your workout.

Additional information for youth:

As long as you are growing, you run a high risk of damaging or even breaking the growth plates in your fingers. This causes long-term injuries, difficult recovery and, in some cases, permanent damage. Younger climbers benefit more from improving their flexibility, coordination and technique. Strength training can be helpful, but only do this under the guidance of a Beest Boulders youth trainer.