



# AYUDAS AL ENTRENAMIENTO



## Lesiones por mal uso

- Estas ayudas al entrenamiento están diseñadas por expertos escaladores.
- Si usted las ejecuta incorrectamente, podría sufrir lesiones a largo plazo en tendones y ligamentos.
- Si usted no está seguro de como se debería usar, entonces no lo use hasta que conozca como se utiliza correctamente.

## Falling Off

- Evite caídas incontroladas. Es muy probable que te hagas daño a ti mismo o a las personas que están a tu alrededor.
- Intente descender ya sea destreando, saltando o al menos realizando una caída controlada.
- La colchoneta no hace completamente seguro cualquier boulder, roturas y lesiones en extremidades son comunes en este tipo de pared.

## Obstrucciones

- Mantener la colchoneta libre de objetos.
- No apoyarse ni situarse sobre la pared de escalada cuando haya gente escalando a menos que se esté porteando.

## No utilizar los pies

- El campus board está diseñado para movimientos utilizando únicamente sus manos. El uso de los pies puede dañar la instalación.