

# CHECKLISTE

hochseilgarten-duesseldorf.de

Bevor wir mit der Einweisung beginnen:

1.



## Teilnehmerliste ausfüllen

Bitte sorgfältig durchlesen und unterschreiben.  
Bei Fragen oder Unklarheiten spricht uns bitte an.



2.



## Uhren, Ringe, Armbänder etc.

Bitte alles was im Parcours nicht benötigt, unten lassen. Bei Ringen die nicht mehr abgehen, bitte uns ansprechen.



3.



## Festes Schuhwerk

**Keine** Sandalen, Crocs oder offene Schuhe.



4.



## Lange Haare

Bitte zusammenbinden, idealerweise in einen tiefen Dutt, damit der Helm noch drauf passt.



5.

### Rauchen



Kein Rauchen im Gurt!  
Bitte raucht außerhalb des Geländes.

### Toiletten



Im Gurt bitte die Toiletten nicht aufsuchen. Zieht den Gurt vorher auf einer der Plattformen aus.

### Auch am Boden



Tragt unter dem Hochseilgarten einen Helm, auch wenn ihr nicht Klettert!



querfeldein  
Am Kleinfurst 260  
D-40627 Düsseldorf

querfeldein

Tele:  
0211 47476780



# SAFETYCARD

hochseilgarten-duesseldorf.de

Unsere verbindlichen Sicherheitsregeln:

## 1. Metallregel



Fasse im Parcours keine Drahtseile, Karabiner und Roperoller an.

## 2. Anweisungen des Trainers



Folge stets den Anweisungen der Trainer/innen, wir kennen unsere Anlage am besten.

## 3. Abstandsregel



**Kollisionsverhütung:**  
Halte stets einen Stamm Abstand zu anderen Teilnehmenden.

## 4. Seilrutschen



Beachte besonders vor Seilrutschen die **Ein-Stamm-Abstandsregel**, um Verletzungen zu vermeiden.

## 5. Einbahnstraße



Der gesamte Parcours ist als Einbahnstraße konzipiert; zurückgehen ist nicht erlaubt.

## 6. Körperliche Einschränkungen



Falls Einschränkungen (wie Epilepsie, Diabetes, Schwangerschaft, etc.) vorliegen, sprich dies vor Teilnahme erst mit uns ab.



querfeldein  
Am Kleinfurst 260  
D-40627 Düsseldorf

querfeldein

Tel:  
0211 47476780

