

sicher sportklettern

die 10 kletterregeln des alpenvereins*

Klettern ist Risikosport

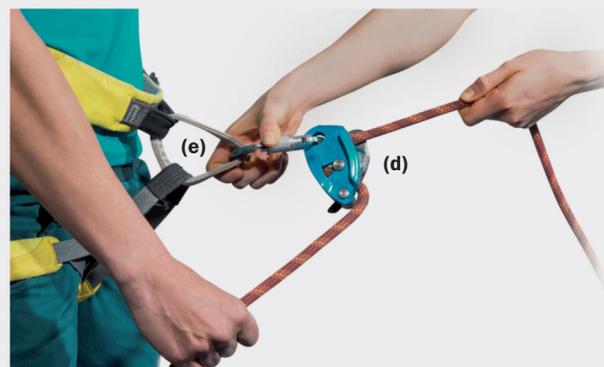
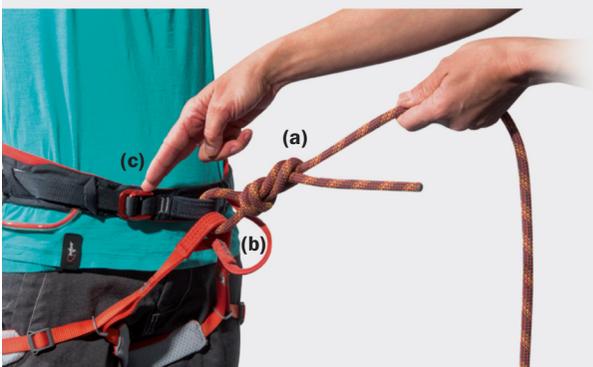
Bei fehlerhafter Sicherungstechnik besteht Absturzgefahr.

Lernen wie es richtig geht

In Kletterkursen und durch qualifizierte Ausbilder erwirbst du alle notwendigen Fertigkeiten.

Mein Leben in deinen Händen

Vergewissere dich, dass dein Partner einen unerwarteten Sturz halten kann.



1 partnercheck vor jedem start

Kontrolliert euch selbst und gegenseitig („Vier-Augen-Prinzip“): Anseilknoten (a), Anseilpunkt (b), Gurtverschlüsse (c), Sicherungsgerät (d), Karabinerverschluss (e) Seilende abgeknotet (f). Der Partnercheck vor jedem Start ist eine Standardmaßnahme für Anfänger und Experten. Routinefehler wie falsch eingelegtes Seil, unvollständig geknüpfter Anseilknoten, offener Sicherungskarabiner usw. können dadurch vermieden werden. Achtung: Gewichtsunterschied beachten!



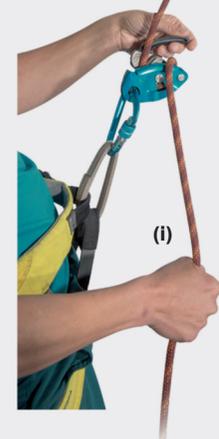
2 volle aufmerksamkeit beim sichern

Sichern ist Präzisionsarbeit! Die gesamte Aufmerksamkeit (g) gehört dem Kletterer und der Partnersicherung. Kein Schlappseil (h)! Richtigen Standort wählen! Alle Handgriffe müssen perfekt ausgeführt und automatisiert werden, um auch einen überraschenden Sturz zuverlässig halten zu können. Achtung: Ablenkung! Sicherungsbrillen erleichtern die Fokussierung auf den Kletterpartner.



3 sicherungsgerät richtig bedienen

Mach dich mit deinem Sicherungsgerät vertraut und beachte das „Brems-handprinzip“ (i): eine Hand umschließt immer das Bremsseil! Seil ausgeben, Seil einholen, Stürze abbremsen, Seil blockieren, ablassen – bei allen Sicherungsmethoden und zu jedem Zeitpunkt gilt das Brems-handprinzip. Bevor man mit einem neuen Sicherungsgerät arbeitet, muss man sich mit dessen Bedienung intensiv auseinandersetzen.





4 klare kommunikation

Kommunikationsregeln vor Kletterbeginn vereinbaren. Informiere deinen Partner, bevor du dich ins Seil hängst (j).

Viele Unfälle könnten vermieden werden, wenn man vor dem Klettern klare Kommunikationsregeln vereinbart. Dabei unterscheidet sich die Kommunikation in Mehrseillängentouren (Kommandos: „Stand“ und „Nachkommen“) deutlich von der Kommunikation in Halle oder Klettergarten, wo es keine festgelegten Seilkommandos gibt.

(j)



(o)



5 zwischensicherungen richtig einhängen

Alle Zwischensicherungen aus möglichst stabiler Position - nicht überstreckt - einhängen. Auf den richtigen Seilverlauf achten. Auch wenn man den Schwierigkeiten einer Kletterroute überlegen ist, darf man keine Zwischensicherung auslassen. Das überstreckte Einhängen ist aufgrund der höheren Bodensturzgefahr zu vermeiden. Zwischensicherungen so einhängen, dass das Seil von hinten durch den Karabiner über den geschlossenen Schenkel nach oben läuft (k). Beim Toprope in stark überhängenden Routen darauf achten, dass alle Zwischensicherungen eingehängt sind (Pendelgefahr!).



6 toprope immer an zwei karabinern

Die Toprope-Verankerung muss aus zwei unabhängigen Sicherungspunkten bestehen. Das Seil muss in mindestens zwei Karabinern eingehängt sein.

Da sich beim Topropeklettern die Sicherung ausschließlich auf den Umlenkpunkt reduziert, müssen die Verankerungen absolut zuverlässig sein (zwei (l) Fixpunkte). Um das unbeabsichtigte Aushängen zu verhindern, wird das Seil durch mindestens zwei Karabiner geführt - davon idealerweise einen Schraubkarabiner (m).

(l)

(m)



7 sturzraum freihalten

Nicht übereinander klettern! Am Boden und an der Wand auf freien Sturzraum achten. Achtung bei Pendelstürzen. Sowohl beim alpinen Klettern als auch beim Sportklettern gilt der Grundsatz, dass man nicht übereinander klettern darf. Die Gefahr, die von einem stürzenden Kletterer ausgeht, ist beträchtlich. Vor allem in stark frequentierten Kletterhallen und Klettergärten ist konsequent auf einen freien Sturzraum zu achten.



8 vorsicht beim ablassen & abseilen

Nie Seil auf Seil: Ablassen nur über Umlenkungen aus Metall! Partner langsam und gleichmäßig ablassen. Beim Abseilen die Seilenden verknoten und eine Absturzsicherung - Kurzprusik (n) - verwenden.

(n)



9 schütze kopf & körper

Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei Stürzen und Steinschlag! Bei alpinen Klettertouren ist der Helm (o) Standard. Aufwärmen vor dem Klettern schützt deine Gelenke, Sehnen und Muskeln. Prinzipiell ist das Tragen eines Helms immer zu befürworten, wenngleich er nur bei Steinschlaggefahr Pflicht ist. Je schwieriger man klettert, desto wichtiger ist es, dass man sich vor dem Klettern aufwärmt, um Verletzungen zu verhindern.



10 sicher bouldern

Achte auf einen sicheren Absprungbereich. Aktives Spotten und ein Crashpad können Verletzungen verhindern. Die Boulderhöhe sollte 4-5 m nicht übersteigen und dabei ist stets ein Crashpad zu verwenden. Aktives Spotten hilft, dass der Sturz des Kletterers „kontrolliert“ verläuft. |

