

sicher sportklettern

die 10 Kletterregeln des alpenvereins*

Klettern ist Risikosport

Bei fehlender Sicherungstechnik besteht Absturzgefahr.

Lernen wie es richtig geht

Informiere dich über die „Aktionen Regalungen“
Respektiere Kletterverbote. Nimm Rücksicht auf Natur und Umwelt.



2 volle Aufmerksamkeit beim sichern Kletterer und der Partnerin

Die gesamte Aufmerksamkeit (g) gehört dem Kletterer und der Partnerin. Kein Schlappseil für richtigen Standort wählen! Alle Handgriffe müssen perfekt ausgeführt und automatisiert werden, um auch einen überraschenden Sturz zuverlässig halten zu können. Achtung: Ablenkung! Sicherungsabfragen erleichtern die Fokussierung auf den Kletterpartner.



4 klare Kommunikation

Kommunikationsregeln vor Kletterbeginn vereinbaren. Informiere deinen Partner, bevor du dich ins Seil hängst (j). Viele Unfälle können vermieden werden, wenn man vor dem Klettern klare Kommunikationsregeln vereinbart. Dabei unterscheiden sich die Kommunikation in Mehrseilkletterungen (Kommandos: „Stand“ und „Nachkommen“) deutlich von der Kommunikation in Halle oder Klettergärten, wo es keine festgelegten Seilkommandos gibt.



6 top rope 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 Umkehrpunkt reduziert, müssen die Verankerungen absolut zuverlässig sein (zwei (i) Fixpunkte). Um das unbedeutende Aushängen zu verhindern, wird das Seil durch mindestens zwei Karabiner geführt - davon idealerweise einen Schlaubarabnehmer (m).



8 vorsicht beim ablassen & abseilen

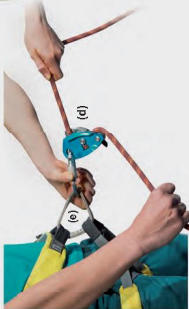
Nie Seil auf Seil-Ablassen nur über Umleitungen aus Metall (Partner) langsam und gleichmäßig ablassen. Beim Abseilen die Seilenden verknöten und eine Absturzsicherung - Kurzpraxist (n) - verwenden.



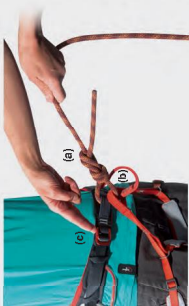
(g)



(n)



(d)



(e)



3 sicherungsgerät richtig bedienen

Merke dich mit deinem Sicherungsgerät vertraut und beachte das „Bremsprinzip“ (f): eine Hand umschließt immer das Bremsseil! Seil ausgeben, Seil einführen, Stürze abbremsen, Seil blockieren, ablassen - bei allen Sicherungsmethoden und zu jedem Sicherungsgerät! Das Bremsprinzip. Bevor man mit einem neuen Sicherungsgerät arbeitet, muss man sich mit dessen Bedienung intensiv auseinandersetzen.



5 zwischensicherungen richtig einhängen

Alle Zwischensicherungen aus möglichst stabiler Position - nicht überstreckt - einhängen. Auf den richtigen Seilverlauf achten. Auch wenn man den Schwierigkeitsgrad einer Kletterroute überlegen ist, darf man keine Zwischensicherung auslassen. Zwischenstoppstellen sind sicheres, wenn das Seil vor 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).



7 sturzraum freihalten

Nicht übereinander klettern! Am Boden und an der Wand auf freien Sturzraum achten. Achtung bei Pendelstürzen. Sowohl beim ablassen Klettern als auch beim Sporklettern gibt über Grundseil, dass man nicht übereinander klettern darf. Die Gefahr, die von einem Pendelsturz ausgeht, ist sehr unterschiedlich. Vor allem in stark frequenzreichen Kletterhallen und Klettergärten ist konsequent auf einen freien Sturzraum zu achten.



9 schütze kopf & körper

Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei Stürzen und Steinenschlag! Bei alpinen Klettertouren ist der Helm (o) Standard. Aufwärmern vor dem Klettern schützt kleine Gelenke, Sehnen und Muskeln. Prinzipiell ist das Tragen eines Helms immer zu befürworten, wenngleich er nur bei Steinerschlag gefährlich 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 Abseilbereich. Aktives Spottern und ein Crashed können Verletzungen verhindern. Die Boulderhöhe sollte 4,5 m nicht übersteigen und dabei ist stets ein Crasstopad zu verwenden. Aktives Spottern hilft, dass der Sturz des Kletterers „kontrolliert“ verläuft!



(f)



1 partnercheck vor jedem start

Kontrolliere auch selbst und gegenseitig (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z).
Sichere abseilen (f). Der Partner muss sich in der richtigen Position befinden. Vor dem Abseilen muss der Partner die Sicherungstechnik des Abseilers kontrollieren. Bei einem Sturz muss der Partner die Sicherungstechnik des Abseilers kontrollieren. Vor dem Abseilen muss der Partner die Sicherungstechnik des Abseilers kontrollieren. Bei einem Sturz muss der Partner die Sicherungstechnik des Abseilers kontrollieren.

sicherungs- geräte beim sportklettern

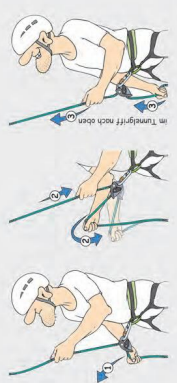


(a)



(e)

Seil einhaken GriGri
 1) Die Führungshand (a) ist oberhalb des Sicherungsgerätes, die Bremshand (b) knapp unterhalb.
 2) Die Bremshand zieht das Seil schnell nach oben, die Griff-Hand (c) hält das Seil nach unten ein.
 3) Die Bremshand geht sofort wieder nach unten und fährt im Tunnelgriff (Brems-Handknopf) am Seil entlang nach oben zum Sicherungsgerät. Die Führungshand wird ebenfalls im Tunnelgriff nach oben geführt.



(a)

(b)

(c)

(d)



(d)

Seil einhaken Smart
 1) Die Führungshand (a) ist oberhalb des Sicherungsgerätes, die Bremshand (b) knapp oberhalb.
 2) Die Bremshand zieht das Seil schnell nach oben, die Griff-Hand (c) hält das Seil nach unten ein.
 3) Die Bremshand geht sofort wieder nach oben und fährt im Tunnelgriff (Brems-Handknopf) am Seil entlang nach oben zum Sicherungsgerät. Die Führungshand wird ebenfalls im Tunnelgriff nach oben geführt.



(a)

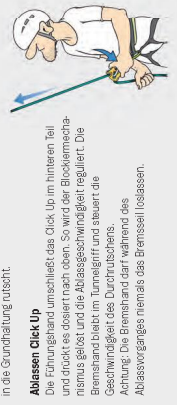
(b)

(c)



(a)

Seil einhaken Click Up
 (siehe Seil einhaken GriGri und Smart)
Seil ausgeben Click Up
 1) Die Führungshand (a) ist oberhalb des Sicherungsgerätes, die Bremshand (b) knapp unterhalb.
 2) Die Bremshand zieht das Seil schnell nach oben, die Griff-Hand (c) hält das Seil nach unten ein.
 3) Die Bremshand geht sofort wieder nach unten und fährt im Tunnelgriff (Brems-Handknopf) am Seil entlang nach unten zum Sicherungsgerät. Die Führungshand wird ebenfalls im Tunnelgriff nach unten geführt.



(a)

(b)

(c)

Über 80 % der Unfälle beim Sportklettern sind auf Sicherungsfehler zurückzuführen, die meisten davon auf eine unzureichende Sicherungstechnik (Soliditätsmessen) und Sicherungsgerät müssen aufeinander abgestimmt sein.

Der Alpenverein (ÖAV) empfiehlt zum Partnersichern beim Sportklettern in Kletterhallen und Klettergärten die Verwendung von halbautomatischen Sicherungsgeräten.*

Der Alpenverein weist darauf hin, dass auch bei halbautomatischen Sicherungsgeräten Anwendungsfehler möglich sind, die zu Bodenstürzen führen können. Solche Unfälle sind mehrheitlich dokumentiert. Einweisung durch qualifizierte Personen und Übung unter Aufsicht sind erforderlich, um die halbautomatischen Sicherungsgeräten und das richtige Zusammenwirken mit dem persönlichen Sicherungsgerät am Brems-Handknopf strikt festzuhalten.

die richtige handhabung: griGri, smart, click up und mega Jul



(e)



(d)



(a)



(f)



(a)

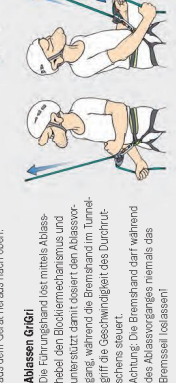
(b)

(c)

(d)

(e)

Seil ausgeben GriGri
 1) Die Führungshand (a) fasst das Seil knapp oberhalb des Smart, während sich der Daumen der Bremshand an der Kunststoffmasse (e) des Gerätes befindet.
 2) Mit dem Daumen der Bremshand wird das Smart an der Kunststoffmasse (e) leicht nach oben gehoben. Dabei umschließt die Bremshand weiterhin im Tunnelgriff das Bremssattel, während die Führungshand das Seil aus dem Gerät heraus nach oben zieht.
 Achtung: das Smart darf nur während der Seilausgabe nach oben gedrückt werden und geht anschließend sofort wieder in die Ausgangsposition (Kunststoffmasse (e) zeigt nach unten), da ansonsten die Bremswirkung aufgehoben wird!



(a)

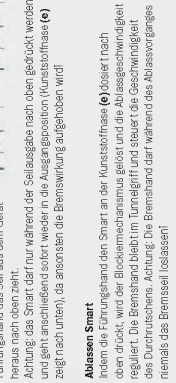
(b)

(c)

(d)

(e)

Seil ausgeben Smart
 1) Die Führungshand (a) fasst das Seil knapp oberhalb des Smart, während sich der Daumen der Bremshand an der Kunststoffmasse (e) des Gerätes befindet.
 2) Mit dem Daumen der Bremshand wird das Smart an der Kunststoffmasse (e) leicht nach oben gehoben. Dabei umschließt die Bremshand weiterhin im Tunnelgriff das Bremssattel, während die Führungshand das Seil aus dem Gerät heraus nach oben zieht.
 Achtung: das Smart darf nur während der Seilausgabe nach oben gedrückt werden und geht anschließend sofort wieder in die Ausgangsposition (Kunststoffmasse (e) zeigt nach unten), da ansonsten die Bremswirkung aufgehoben wird!



(a)

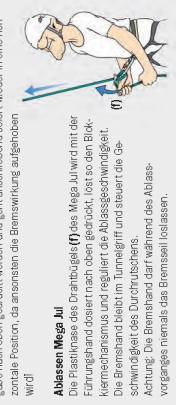
(b)

(c)

(d)

(e)

Seil einhaken Mega Jul
 (siehe Seil einhaken GriGri und Smart)
Seil ausgeben Mega Jul (siehe Bild Smart)
 1) Die Führungshand hält das Seil knapp oberhalb des Mega Jul, der Daumen der Bremshand umschließt die Kunststoffmasse des Drahtbügels (f).
 2) Mit dem Daumen der Bremshand wird das Mega Jul an der Kunststoffmasse des Drahtbügels (f) in eine waagerechte Stellung gehoben. Dabei umschließt die Bremshand weiterhin im Tunnelgriff das Bremssattel, während die Führungshand das Seil aus dem Gerät heraus nach oben zieht. Achtung: das Mega Jul darf nur während der Seilausgabe nach oben gedrückt werden und geht anschließend sofort wieder in eine horizontale Position, da ansonsten die Bremswirkung aufgehoben wird!



(f)

(g)

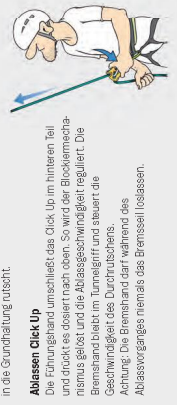
sicher umbauen am umlenkpunkt

Material
 2 Brossschlingen und 1 Karabiner mit Verschlussicherung.

Selbstsicherung am Top und Seil vorbereiten
 Zwei Brossschlingen hängen von der Kletterer provisorisch an den Umlenkpunkt (g). Danach wird die sichere Person niemals das Seil aus dem Sicherungsgerät, dadurch bleibt das Kletterer immer gesichert. Jetzt zieht der Kletterer ca. 2 Meter Seil auf, knüpft eine Absechlinge und hängt diese mittels Verschlusskarabiner im Anseiling ein (h).
 Achtung: Das Seil knüpft in der Materialschleife einhängen, da man sonst nicht mehr durch den Partner gesichert ist und nur noch an der provisorischen Selbstsicherung (Expressschlinge) hängt!

Seil durchfäden
 Nun wird das Seilende vom Gurt ausgehend, durch die Umlenkung gefädelt (i) und anschließend wieder mittels Achteckknoten direkt in den Gurt eingebunden (j). Der Verschlusskarabiner im Anseiling wird nun wieder ausgehängt und die Achtechlinge gelöst.

Ablassen
 Jetzt kann das Seilkommando an den Sicherungsarme erfolgen, den Kletterer kurz, also auf Zug zu nehmen (k). Erst wenn deutlich Seilzug spürbar ist, wird die Selbstsicherung (Brossschlingen) ausgehängt und das Seilkommando zum Ablassen gegeben (l).



(a)

(b)

(c)

(d)

(e)

(f)

(g)

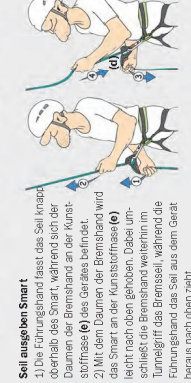
(h)

(i)

(j)

(k)

(l)



(a)

(b)

(c)

(d)

(e)



(f)

(g)

(h)

(i)

(j)

(k)

(l)