

## Die Alpenverein-Kletterregeln

**Klettern birgt Risiken. Bei unzureichender Beherrschung der Sicherungstechnik besteht die Gefahr ernsthafter Verletzungen. In Kletterkursen und bei qualifizierten Ausbildnern lassen sich die notwendigen Fertigkeiten erlernen.**

### **1. Partnercheck vor jedem Start!**

*Kontrolliert gegenseitig: Gurtverschlüsse, Anseilknoten, Anseilpunkt, Karabinerverschluss, Sicherungsgerät und ob das Seilende abgeknotet ist.*

### **2. Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!**

*Sichern ist Präzisionsarbeit! Die gesamte Aufmerksamkeit gehört dem Kletterer und der Partnersicherung. Kein Schlappseil! Richtigen Standort wählen.*

### **3. Sicherungsgerät richtig bedienen!**

*Mache dich mit deinem Sicherungsgerät vertraut und beachte das „Bremsbandprinzip“: eine Hand umschließt immer das Bremsseil.*

### **4. Klare Kommunikation!**

*Kommunikationsregeln vor Kletterbeginn vereinbaren. Informiere deinen Partner, bevor du dich ins Seil hängst.*

### **5. Zwischensicherungen richtig einhängen!**

*Alle Zwischensicherungen aus möglichst stabiler Position - nicht überstreckt - einhängen. Auf den richtigen Seilverlauf achten.*

### **6. Kein Toprope an einzelner Karabiner!**

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

### **7. Sturzraum freihalten!**

*Nicht übereinander klettern! Am Boden und an der Wand auf freien Sturzraum achten. Achtung bei Pendelstürzen.*

### **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) verwenden.*

### **9. Schütze Kopf & Körper!**

*Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei Stürzen und Steinschlag! Bei alpinen Klettertouren ist der Helm Standard. Aufwärmen vor dem Klettern schützt deine Gelenke, Sehnen und Muskeln.*

### **10. Sicher bouldern!**

*Achte auf einen sicheren Absprungbereich. Aktives Spotten und ein Crashpad können Verletzungen verhindern.*

**Literaturtipp:****Booklet SicherAmBerg Sportklettern**

Booklet des Alpenvereins zu den sicherheitsrelevanten Aspekten des Klettersports: Basics wie das Einbinden in den Klettergurt, der obligatorische Partnercheck sowie der richtige Umgang mit den aktuellen Sicherungsgeräten werden ebenso behandelt wie das richtige Einhängen der Expressschlingen und sicheres Stürzen. Weitere Themen sind der Umbau am Umlenkpunkt sowie das Ablassen und Abseilen. Aus der SicherAmBerg-Publikationsreihe des ÖAV. Erhältlich im Alpenvereinsshop auf [www.alpenverein.at/shop](http://www.alpenverein.at/shop).

---

**Facts**

Der Alpenverein wurde 1862 gegründet. Er ist mit 489.000 Mitgliedern der größte Bergsportverein Österreichs und hinter dem Deutschen Alpenverein der zweitgrößte Alpinverband weltweit.

- Größter alpiner Verein und größte Jugendorganisation Österreichs
- 195 Sektionen
- 22.000 MitarbeiterInnen und FunktionärInnen
- Anwalt der Alpen und gesetzlich anerkannte Umwelt-Organisation
- 235 Alpenvereinshütten mit 13.000 Schlafplätzen
- 26.000 km Alpenvereinswege
- Mehr als 200 Kletteranlagen