sicher sportklettern

die 10 kletterregeln des alpenvereins

Klettern ist Risikosport

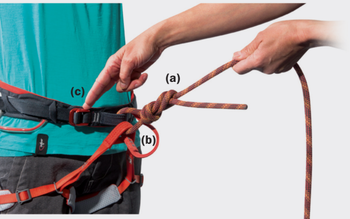
Bei fehlerhafter Sicherungstechnik besteht Absturzgefahr.

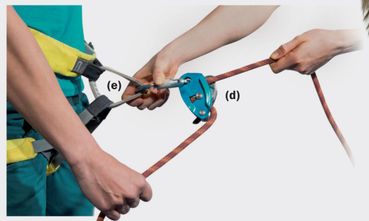
Lernen wie es richtig geht

In Kletterkursen erwirbst du alle notwendigen Fertigkeiten.

Mein Leben in deinen Händen

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





1 partnercheck vor jedem start

Kontrolliert euch selbst und gegenseitig („Vier-Augen/Vier-Hände-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 Fokusierung auf den Kletterpartner.

3 sicherungsgerät richtig bedienen

Mach dich mit deinem Sicherungsgerät vertraut und beachte das „Bremshandprinzip" (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 Bremshandprinzip. 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.

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

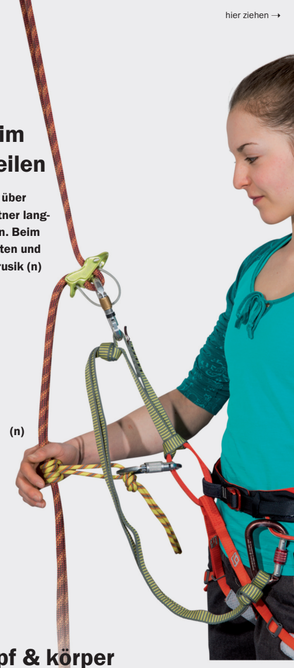
Die Toprope-Verankerung muss aus zwei unabhängigen Sicherungspunkten (l) bestehen. Das Seil muss in mindestens zwei Karabinern eingehängt sein. Da sich beim Topropeklettern die Sicherung ausschließlich auf den Umlenkpunkt reduziert, müssen die Verankerungen absolut zuverlässig sein. Um das unbeabsichtigte Aushängen zu verhindern, wird das Seil durch mindestens zwei Karabiner geführt - davon idealerweise einen Schraubkarabiner **(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.



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. ▌

Eine Auswahl der gängigsten, halbautomatisch wirkenden Sicherungsgeräte.

sicherungsgeräte beim sportklettern

LEHRMEINUNG · ÖAV · LEHRMEINUNG

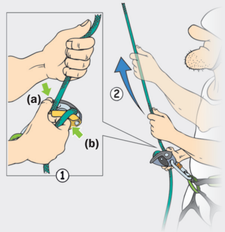
Über 80 % der Unfälle beim Sportklettern sind auf Sicherungsfehler zurückzuführen, die meisten davon auf eine Fehlbedienung des Sicherungsgerätes! Wichtig: Karabiner (Form), Kletterseil (Seildurchmesser) und Sicherungsgerät müssen aufeinander abgestimmt sein.

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

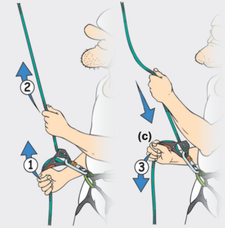
Der Alpenverein weist darauf hin, dass auch bei halbautomatischen Sicherungsgeräten Anwendungsfehler möglich sind, die zu Bodenstürzen führen können. Solche Unfälle sind mehrfach dokumentiert. Einweisung durch qualifizierte Personen und Übung unter Aufsicht sind daher auch bei halbautomatischen Sicherungsgeräten unerlässlich. Ebenso ist auch bei halbautomatischen Sicherungsgeräten am „Bremshandprinzip" strikt festzuhalten.

seil ausgeben

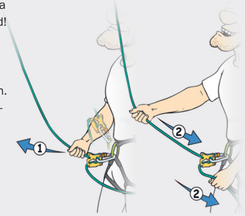
Grigri (Gaswerkmethode)
1) Die Bremshand umschließt im Tunnelgriff (Bremshandprinzip) das Seil mit vier Fingern, der Daumen der Bremshand drückt dabei von oben gegen den Reibnocken **(a)** des Grigri. Dabei wird der Zeigefinger der Bremshand mit leichtem Gegendruck unter die abgerundete „Lippe" **(b)** des Gerätes gelegt.
2) Die Führungshand zieht das Seil aus dem Gerät heraus nach oben.



Smart, Ergo, Jul², Fish
Die Führungshand fasst das Seil knapp oberhalb des Sicherungsgerätes, während sich der Daumen der Bremshand an der Kunststoffnase **(c)** befindet.
1) Mit dem Daumen der Bremshand wird das Sicherungsgerät an der Kunststoffnase **(c)** nach oben (max. 45°) gezogen. Dabei umschließt die Bremshand weiterhin im Tunnelgriff das Bremsseil.
2) Die Führungshand zieht das Seil aus dem Gerät heraus nach oben.
3) Achtung: das Sicherungsgerät darf nur während der Seilausgabe nach oben gedrückt werden und geht anschließend sofort wieder in die Ausgangsposition (Kunststoffnase **(c)** zeigt nach unten), da sonst die Bremswirkung aufgehobenwird!

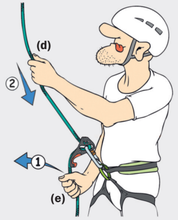


Click Up
1) Die Führungshand zieht das Seil aus dem Click Up heraus und geht nach oben. Gleichzeitig schiebt die Bremshand (Tunnelgriff) das Seil in das Click Up hinein, ohne es dabei auszulassen.
2) Nun wandert die Führungshand im Tunnelgriff wieder nach unten zum Click Up, während die Bremshand im Tunnelgriff zurück in die Grundhaltung rutscht.

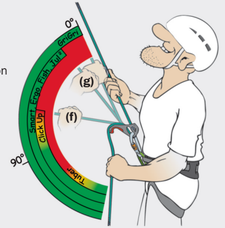


seil einholen

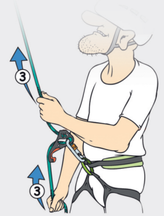
GriGri, Smart, Click Up, Ergo, Jul², Fish
Die Führungshand **(d)** ist oberhalb des Sicherungsgerätes, die Bremshand **(e)** knapp unterhalb.
1) Die Bremshand zieht das Seil schnell nach vorne, die Griffhaltung ist dabei unverändert.
2) Die Führungshand zieht das Seil nach unten ein.



Die unterschiedliche Bremshandposition hat Einfluss auf die Blockierunterstützung bei Click Up **(f),** Ergo, Smart, Jul² und Fish **(g).**
Befindet sich die Bremshand im Falle eines Sturzes im grünen Bereich, ist die Blockierfunktion gegeben, im roten Bereich blockiert das Gerät nicht.



3) Die Bremshand geht sofort wieder nach unten und fährt im Tunnelgriff (Bremshandprinzip) am Seil entlang nach oben zum Sicherungsgerät. Die Führungshand wird ebenfalls im Tunnelgriff nach oben geführt.



ablassen

GriGri
Die Führungshand löst vorsichtig mittels Ablasshebel den Blockiermechanismus und unterstützt damit dosiert den Ablassvorgang, während die Bremshand im Tunnelgriff die Geschwindigkeit des Durchrutschens steuert. Achtung: Die Bremshand darf während des Ablassvorganges niemals das Bremsseil loslassen!

Smart, Jul², Fish
Indem die Führungshand das Sicherungsgerät an der Kunststoffnase **(c)** dosiert nach oben drückt, wird der Blokkiermechanismus gelöst und die Ablassgeschwindigkeit reguliert. Die Bremshand bleibt im Tunnelgriff und steuert die Geschwindigkeit des Durchrutschens. Achtung: Die Bremshand darf während des Ablassvorganges nie das Bremsseil loslassen!

Click Up, Ergo
Die Führungshand umschließt das Sicherungsgerät im hinteren Teil und drückt es dosiert nach oben. So wird der Blockiermechanismus gelöst und die Ablassgeschwindigkeit reguliert. Die Bremshand bleibt im Tunnelgriff und steuert die Geschwindigkeit des Durchrutschens. Achtung: Die Bremshand darf während des Ablassvorganges nie das Bremsseil loslassen.

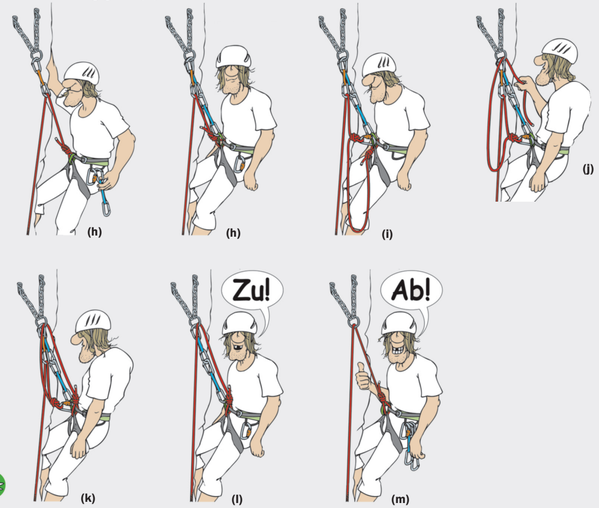
sicher umbauen am umlenkpunkt

Material
2 Expressschlingen und 1 Karabiner mit Verschlusssicherung.

Selbstsicherung am Top und Seil vorbereiten
Mit zwei Expressschlingen hängt sich der Kletterer provisorisch an den Umlenkpunkt **(h).** Danach wird der sichernde Partner informiert, dass nun durchgefädelt wird (auf keinen Fall das Seilkommando „Stand" geben). Der Sichernde nimmt niemals das Seil aus dem Sicherungsgerät, dadurch bleibt der Kletterer immer gesichert. Jetzt zieht der Kletterer ca. 2 Meter Seil auf, knotet eine Achterschlinge und hängt diese mittels Verschlusskarabiner im Anseilring ein **(i).**
Achtung: Das Seil keinesfalls in der Materialschlaufe einhängen, da man sonst nicht mehr durch den Partner gesichert ist und nur noch an der provisorischen Selbstsicherung (Expressschlinge) hängt!

Seil durchfädeln
Nun wird das Seilende vom Gurt ausgebunden, durch die Umlenkung gefädelt **(j)** und anschließend wieder mittels Achterknoten direkt in den Gurt eingebunden **(k).** Der Verschlusskarabiner im Anseilring wird nun wieder ausgehängt und die Achterschlinge gelöst.

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



Österreichischer Alpenverein © 2017 / Olympiastr. 37, 6020 Innsbruck / Redaktion: M. Larcher, M. Schwaiger, G. Mössmer, T. Wanner / Fotos: E. Holzknecht / Illustration: G. Sojer / Grafik: c. brandmaier, grafische auseinandersetzung, telfs / Druck: Univers Cardfolder, Alpina-Druck Innsbruck

alpenverein