Alpenverein-Kletterregeln

Wege ins Freie.

- Klettern birgt Risiken! Bei unzureichender Beherrschung der Sicherungstechnik besteht die Gefahr ernsthafter Verletzungen.
- Lass Dich ausbilden! In Kletterkursen und durch qualifizierte Ausbilder erwirbst Du alle notwendigen Fertigkeiten.
- Respektiere andere Kletterer. Weise sie gegebenenfalls auf Fehler und Gefahren hin.
- Informiere dich über die „lokalen Regeln" in Klettergärten und Kletterhallen. Halte dich an bestehende Kletterverbote und schone die Umwelt.

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 „Bremshandprinzip": 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 einzelnem Karabiner!
Die Topropeverankerung muss aus zwei unabhängigen Sicherungspunkten bestehen. Das Seil muss in mindestens zwei Karabinern eingehängt sein.

7. Sturzraum freihalten!
Nicht übereinander klettern! Am Boden und an der Wand auf freien Sturzraum achten. Nicht übereinander klettern! 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.