

Kletterregeln



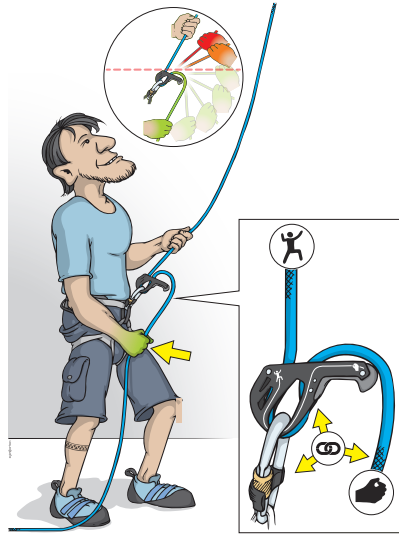
1 Team-Setup zu Beginn!

- Gewichtsunterschied klären, geeignete Maßnahmen treffen
- Sicherungskompetenz und Tagesform berücksichtigen
- Kommunikationsregeln vereinbaren
- Klettermaterial prüfen



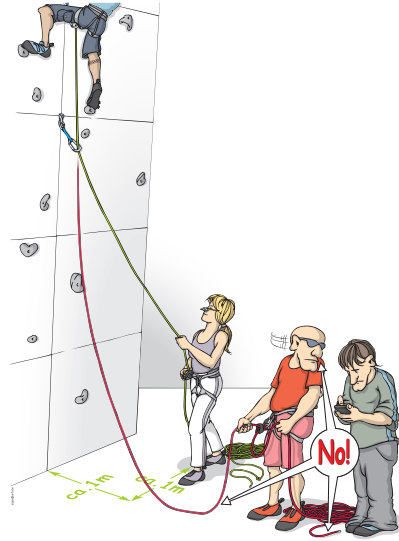
2 Partnercheck vor jedem Start!

- Gegenseitige Kontrolle mit Augen und Händen:
- Anseilknoten und Anseilpunkt
 - Sicherungskarabiner
 - Sicherungsgerät-Blockiertest
 - Gurt und Gurtverschlüsse
 - Seilende abgeknotet



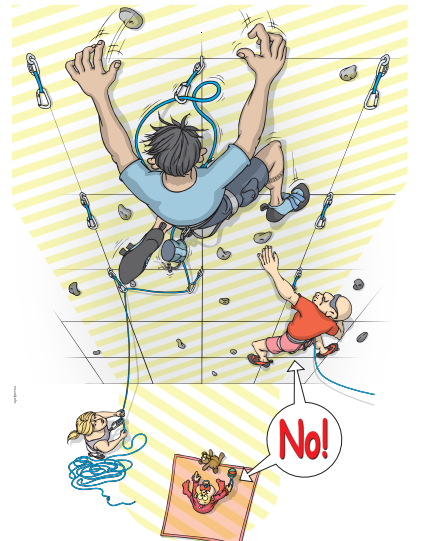
3 Nur mit vertrauten Geräten sichern

- Halbautomaten bieten zusätzliche Sicherheit
- Bremshandprinzip: eine Hand umschließt immer das Bremsseil
- Korrekte Position der Bremshand beachten
- Karabiner, Seil und Sicherungsgerät passen zusammen



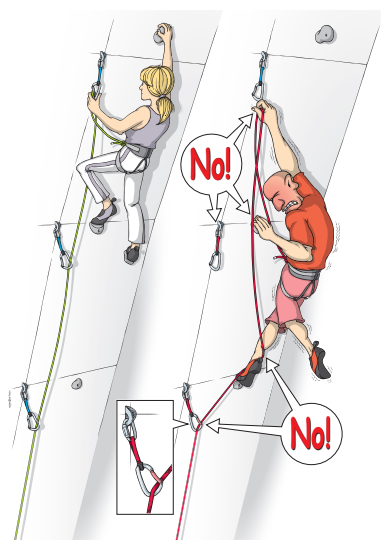
4 Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

- Kein Schlappseil
- Richtigen Standort nahe der Wand wählen
- Partner beobachten
- Sicherungsbrillen unterstützen die Aufmerksamkeit



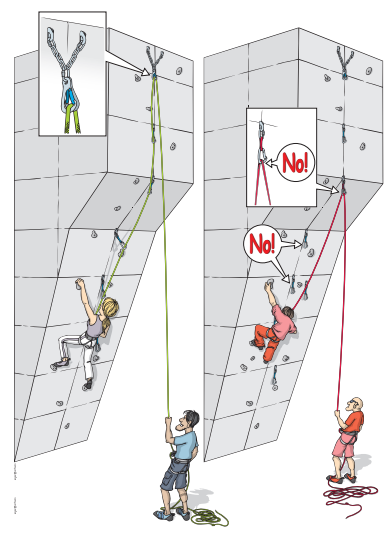
5 Sturzraum freihalten!

- Gefahrenzone für Kollisionen großzügig einschätzen
- Am Boden genügend Abstand zur Falllinie des Kletterers
- In der Route genügend Abstand zu anderen Kletterern
- Pendelstürze berücksichtigen



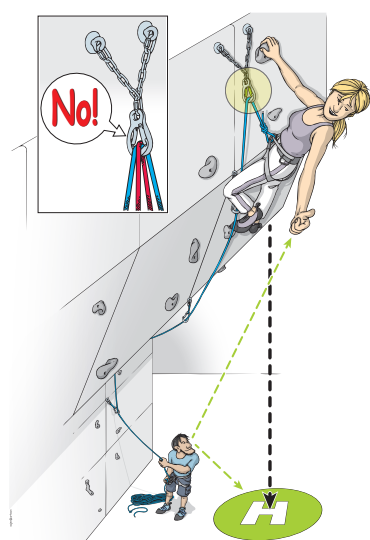
6 Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!

- Einhängen aus stabiler Position
- Stürze beim Klippen vermeiden – Bodensurzgefahr!
- Korrekten Seilverlauf im Karabiner beachten
- Nicht hinter das Seil steigen



7 Toprope nur an vorgesehenen Umlenkungen!

- Kein Toprope an einzelner Karabiner
- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
- Prüfen, ob der richtige Seilstrang im Sicherungsgerät eingelegt ist



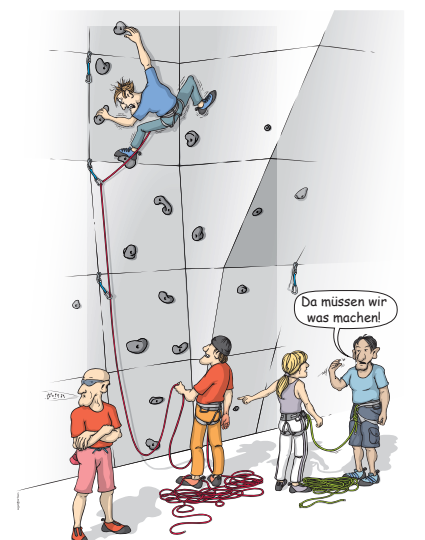
8 Vorsicht beim Ablassen!

- Partner langsam und gleichmäßig ablassen
- Auf freien Landeplatz achten
- Nie zwei Seile in einen Umlenkarabiner einhängen
- Kommunikation am Umlenkpunkt



9 Aufwärmen vor dem Start!

- Intensität langsam steigern
- Locker ausklettern, abwärmen
- Verletzungen ausheilen



10 Sei dir deiner Verantwortung bewusst!

- Sei selbstkritisch und offen für Feedback
- Sprich Fehler an, auch die Anderer
- Halte dich auf dem neuesten Stand
- Nimm Rücksicht auf Andere