Sicher Klettern Indoor

Die 10 Regeln des Schweizer Alpen Club SAC und der IG Kletteranlagen

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 – Bodensturzgefahr!
- korrekten Seilverlauf im Karabiner beachten
- nicht hinter das Seil steigen

7

Toprope nur an vorgesehenen Umlenkungen!

- kein Toprope an einzelnem 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 Umlenkkarabiner 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

Illustrationen: Georg Sojer

Club Arc Alpin

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

IG CI Kletteranlagen
Murs d'escalade
delle palestre d'arrampicata

Mit Unterstützung von SBV ASGM