

# sicher sportklettern

## 10 Empfehlungen des Alpenvereins

Sportklettern bietet großartige Chancen für mentale

und körperliche Fitness, Spaß und Gemeinschaft.

Klettern birgt auch in Hallen Risiken!

Lerne, wie es richtig geht.

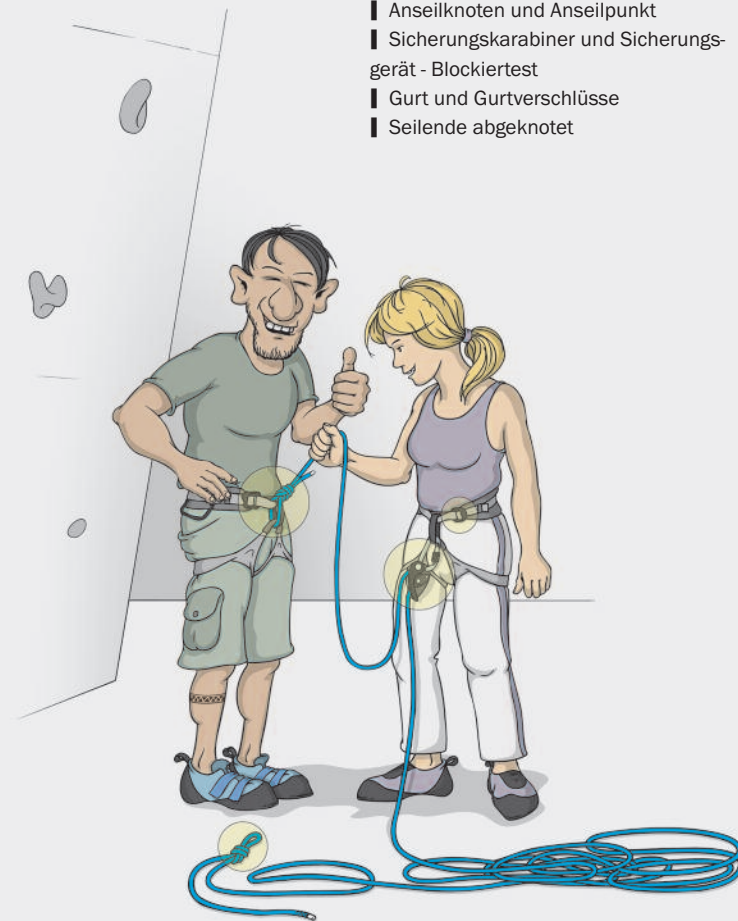
In Kletterkursen erwirbst du alle

notwendigen Fertigkeiten.



### 1 teamcheck zu Beginn!

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



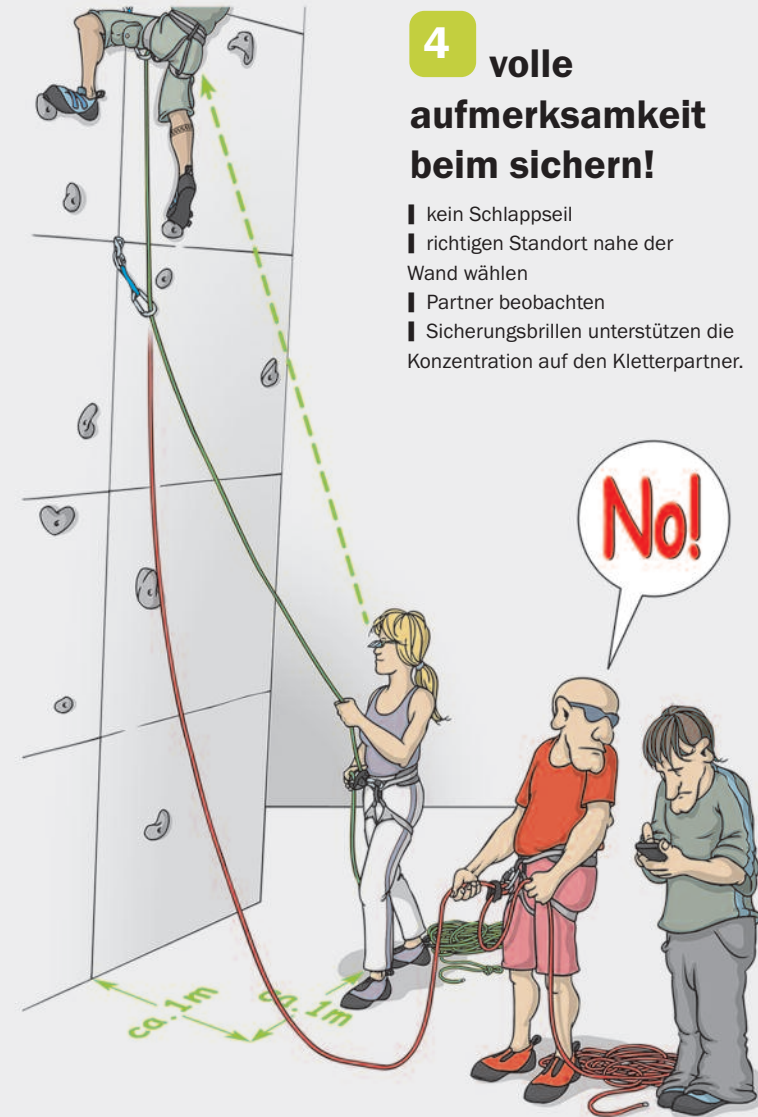
### 2 partnercheck vor jedem start

Gegenseitige Kontrolle mit Augen und Händen:

- ▮ Anseilknoten und Anseilpunkt
- ▮ Sicherungskarabiner und 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

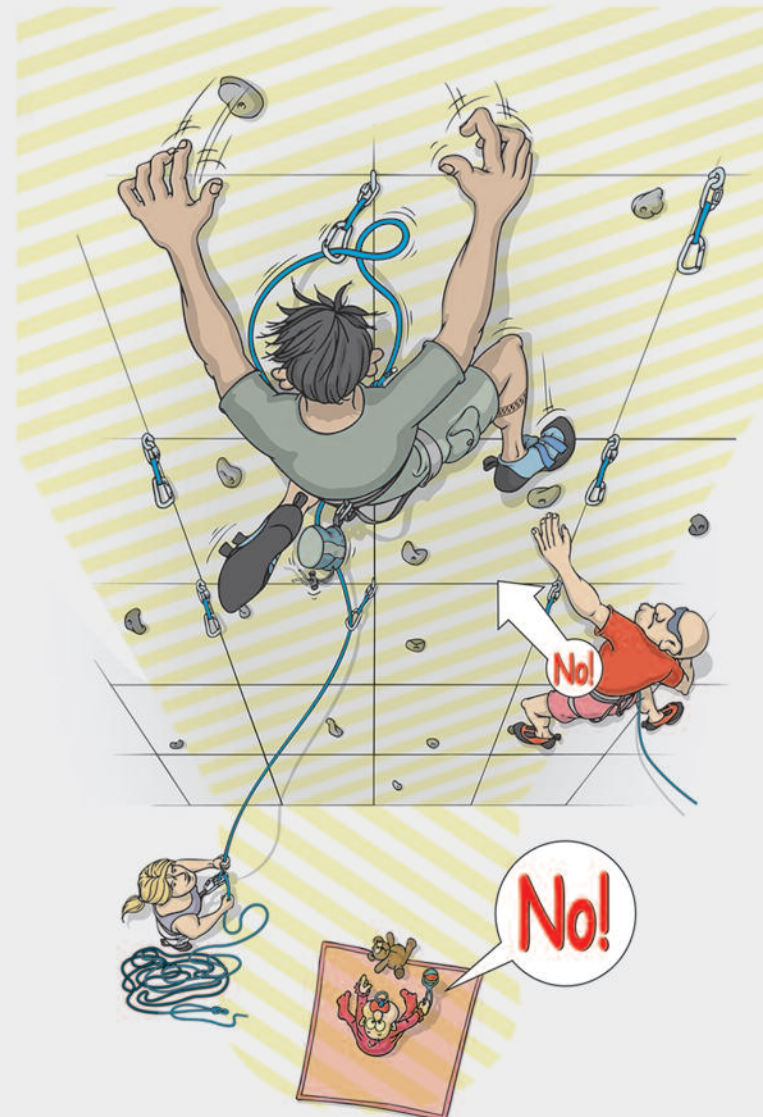


### 4 volle aufmerksamkeit beim sichern!

- ▮ kein Schlappseil
- ▮ richtigen Standort nahe der Wand wählen
- ▮ Partner beobachten
- ▮ Sicherheitsbrillen unterstützen die Konzentration auf den Kletterpartner.

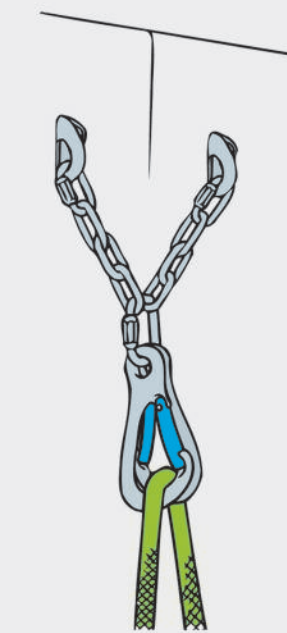
### 5 sturzraum freihalten!

- ▮ 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



### 8 vorsicht beim ablassen!

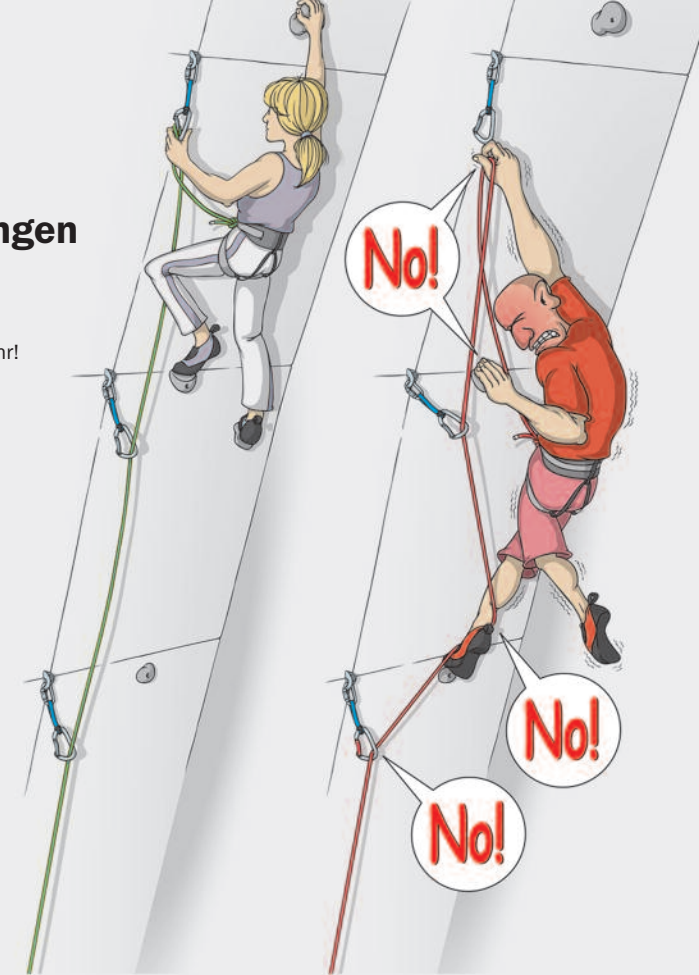
- ▮ Partner langsam und gleichmäßig ablassen
- ▮ auf freien Landeplatz achten
- ▮ nie zwei Seile in einen Umlenkarabiner einhängen
- ▮ Kommunikation am Umlenkpunkt

### 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







## sicherungsgeräte beim sportklettern



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 „Brems-handprinzip“ strikt festzuhalten.

Outdoor gilt es, zusätzlich zu den „10 Empfehlungen Indoor“, die Alpinen Gefahren zu berücksichtigen: Steinschlag (Helm!), Blitzschlag, größere Hakenabstände, Absturzgefahr am Wandfuß, Kälte/Hitze, schlechtes Hakenmaterial.

### seil ausgeben

**GriGri 2, GriGri +** (Gaswerkmethode)

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

**Smart, Smart 2.0, Ergo, Jul<sup>2</sup>, Fish, Pilot**

Die Führungshand fasst das Seil knapp oberhalb des Sicherungsgerätes, während sich der Daumen der Bremsband an der Kunststoffnase (c) befindet.

- 1) Mit dem Daumen der Bremsband wird das Sicherungsgerät an der Kunststoffnase (c) nach oben (max. 45°) gezogen. Dabei umschließt die Bremsband 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 Seilabgabe nach oben gedrückt werden und geht anschließend sofort wieder in die Ausgangsposition (Kunststoffnase (c) zeigt nach unten), da sonst die Bremswirkung aufgehoben wird!

**Click Up, Click Up+**

- 1) Die Führungshand zieht das Seil aus dem Click Up heraus und geht nach oben. Gleichzeitig schiebt die Bremsband (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 Bremsband im Tunnelgriff zurück in die Grundhaltung rutscht.



GriGri 2, GriGri +



Smart, Smart 2.0



Ergo



Pilot



Jul<sup>2</sup>



Fish



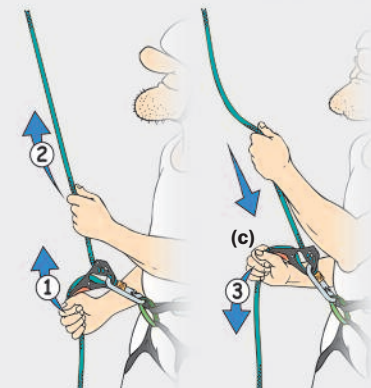
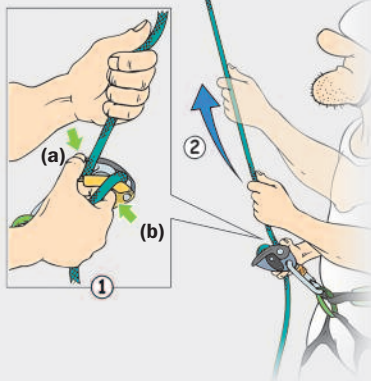
Click Up, Click Up+

### seil einholen

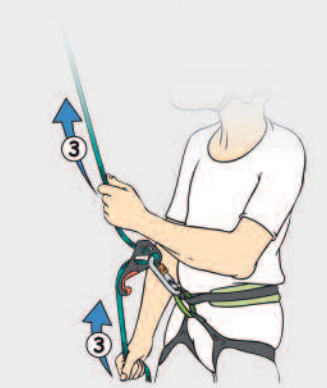
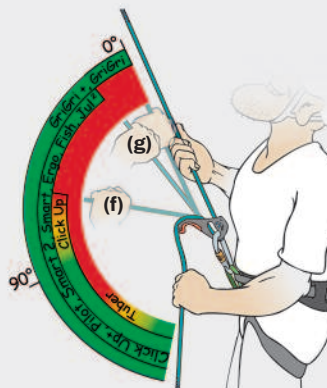
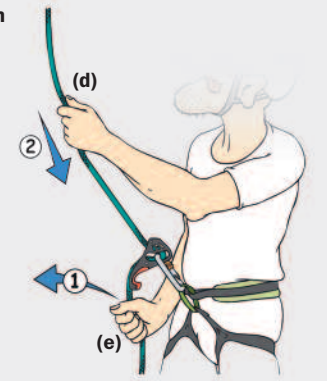
**GriGri 2, GriGri +, Smart, Smart 2.0, Click Up, Click Up+, Ergo, Pilot, Jul<sup>2</sup>, Fish**

Die Führungshand (d) ist oberhalb des Sicherungsgerätes, die Bremsband (e) knapp unterhalb.

- 1) Die Bremsband zieht das Seil schnell nach vorne, die Griffhaltung ist dabei unverändert.
- 2) Gleichzeitig zieht die Führungshand das Seil nach unten ein.



Die Bremsbandposition hat Einfluss auf die Blockierunterstützung bei Click Up (f), Ergo, Smart, Jul<sup>2</sup> und Fish (g). Befindet sich die Bremsband im Falle eines Sturzes im grünen Bereich, ist die Blockierfunktion gegeben, im roten Bereich blockiert das Gerät nicht.



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

### ablassen

**GriGri 2, GriGri +**

Die Führungshand löst vorsichtig mittels Ablasshebel den Blockiermechanismus und unterstützt damit dosiert den Ablassvorgang, während die Bremsband im Tunnelgriff die Geschwindigkeit des Durchrutschens steuert. **Achtung:** Die Bremsband darf während des Ablassvorganges niemals das Bremsseil loslassen! Im Gegensatz zu GriGri und GriGri 2 besitzt das GriGri + einen Anti-Panik-Hebel: Wenn der Sichernde zu stark am Hebel zieht, wird die Anti-Panik-Funktion aktiviert und der Ablassvorgang wird gestoppt.

**Smart, Smart 2.0, Jul<sup>2</sup>, Fish**

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

**Click Up, Click Up+, Ergo, Pilot**

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



## sicher umbauen am umlenkpunkt

**Material**

2 Expressschlingen und 1 Karabiner mit Verschlussicherung.

**Selbstsicherung am Top und Seil vorbereiten**

Mit zwei Expressschlingen hängt sich der Kletterer provisorisch in 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 Anseiling ein (i). **Achtung:** Das Seil keinesfalls in der Materialschleufe 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 Anseiling wird nun wieder ausgehängt und die Achterschlinge gelöst.

**Ablassen**

Kontrolle des Anseilknötens! 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).

