

Sicher Klettern Indoor

Die 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
- 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 individuellem Karabiner
- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
- prüfe, 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