

Kletterregeln – Sicher Klettern

1. Partnercheck vor jedem Start!

- Benutze nur geeignete und zeitgemäße Ausrüstung.
- Vor jedem Start erfolgt der Partnercheck:
 - Korrekt geschlossener Klettergurt?
 - Korrekter Anseilknoten und Anseilpunkt?
 - Funktion des Sicherungsgeräts geprüft?
 - Sicherungskarabiner geschlossen?
 - Seil ausreichend lang?
 - Seilende abgeknotet?
- Vergewissere dich über die Sicherungskompetenz des Kletterpartners – er hält dein Leben in seiner Hand!
- Vereinbare vor dem Kletterbeginn die Seilkommandos „Zu“ und „Ab“.

2. Im Vorstieg direkt einbinden!

- Binde dich im Vorstieg immer direkt in den Anseilpunkt des Gurtes ein.
- Im Top Rope kannst du dich alternativ auch mit Safebiner oder zwei gegengleich eingehängten Karabinern einbinden.

3. Sicherungsgerät richtig bedienen!

- Wende eine allgemein anerkannte Sicherungstechnik an. Beachte das Bremshandprinzip (eine Hand umschließt immer das Bremsseil) und die korrekte Position der Bremshand.
- Positioniere dich beim Sichern nahe an der Kletterwand. Sichere ohne Schlappseil. Achte auf einen angemessenen Gewichtsunterschied zwischen den Partnern und hänge bei Bedarf Gewichtssäcke in den Anseilpunkt.
- Sichern ist Präzisionsarbeit und erfordert deine volle Aufmerksamkeit – lass dich nicht ablenken.

4. Alle Zwischensicherungen einhängen!

- Griffe können sich drehen oder brechen, deshalb musst Du alle Zwischensicherungen einhängen.
- Spontane Stürze sind immer möglich.
- Informiere möglichst deinen Partner bevor du dich ins Seil setzt.

5. Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!

- Hänge alle Zwischensicherungen aus stabiler Position, nicht überstreckt und möglichst auf Hüfthöhe ein.
- Bis zum 5. Haken droht Bodensturzgefahr.

6. Sturzraum freihalten!

- Achte auf einen freien Sturzraum an der Wand und am Boden.
- Klettere nicht im Sturzraum anderer.
- Überhole nur in Absprache mit dem Vorauskletternden – er hat grundsätzlich „Vorfahrt“.
- Vermeide Pendelstürze!

7. Kein Top Rope an einzeltem Karabiner!

- Hänge beim Top Rope Klettern das Seil immer in die zwei dafür vorgesehenen Umlenkkarabiner.

8. Pendelgefahr beachten!

- Steige in stark überhängenden Bereichen nur mit eingehängten Zwischensicherungen nach.

9. Nie Seil auf Seil!

- Hänge in die Umlenkkarabiner und in Zwischensicherungen immer nur ein Seil.

10. Vorsicht beim Ablassen!

- Informiere deinen Partner bevor du dich ins Seil setzt.
- Lasse deinen Partner langsam und gleichmäßig ab.
- Achte auf einen freien Landeplatz.

Boulderregeln – Sicher Bouldern

1. Aufwärmen!

- Besonders beim Bouldern treten hohe Belastungen für Muskeln, Bänder und Sehnen auf. Wärme dich auf! Damit kannst du Verletzungen vorbeugen. Nutze dafür geeignete Bereiche.

2. Sturzraum freihalten!

- Halte dich nicht unter Bouldernden auf, sie können jederzeit stürzen oder abspringen.
- Bouldere nicht zu eng nebeneinander oder übereinander.
- Kollisionen können zu Verletzungen führen.

3. Abspringen oder Abklettern!

- Wähle die Kletterhöhe so, dass du noch sicher landen kannst. Versuche möglichst auf geschlossenen Füßen zu landen und abzurollen.
- In speziell ausgewiesenen Fällen ist es möglich auszusteigen.
- Wenn möglich abklettern, statt abspringen. Das ist schonender für Knie und Rücken und beugt Verletzungen vor.