

Sturzraum freihalten!

- ▶ am Boden und an der Wand
- ▶ auch bei Pendelsturzgefahr

Kein Toprope an einzelnem Karabiner!

- ▶ zwei unabhängige Sicherungspunkte
- ▶ mindestens zwei Karabiner

Pendelgefahr beachten!

- ▶ Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen

Nie Seil auf Seil!

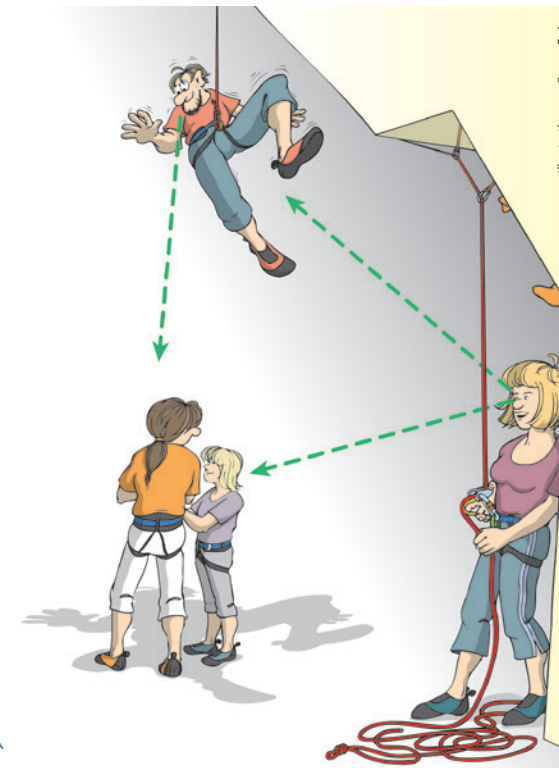
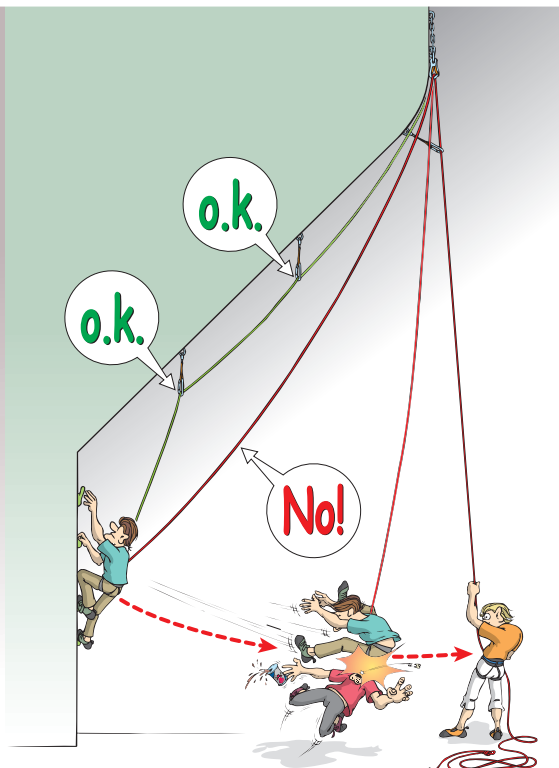
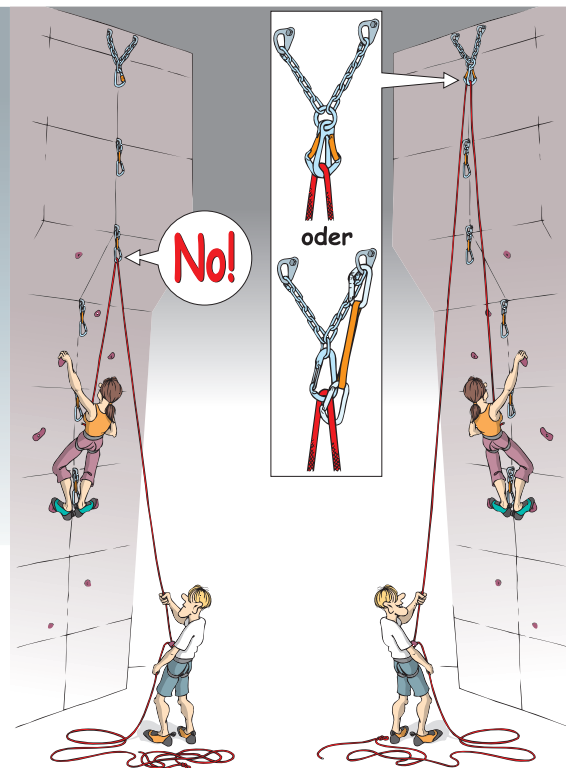
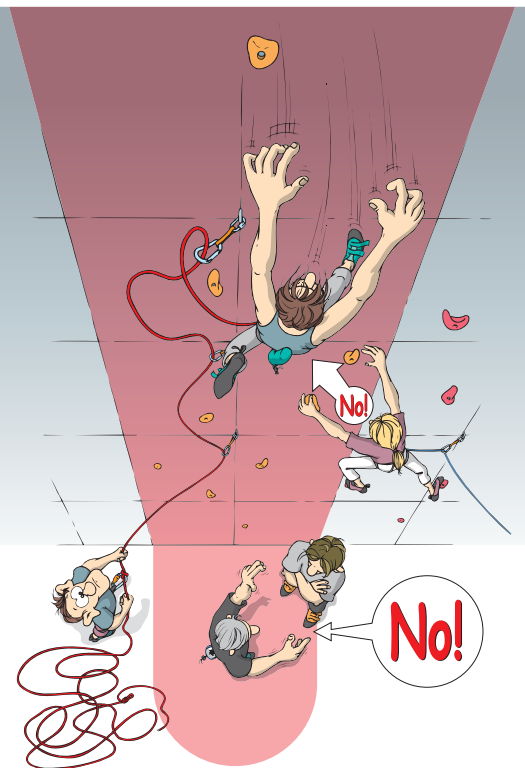
- ▶ nie zwei Seile in einem Umlenkkarabiner
- ▶ nie über Schlingen ablassen

Vorsicht beim Ablassen!

- ▶ Kommunikation am Umlenkpunkt
- ▶ Partner langsam und gleichmäßig ablassen
- ▶ auf freien Landeplatz achten

Sicher klettern

Die 10 Hallen- Kletterregeln



Illustrationen: Georg Sojer

Foto: Hansi Heckmair



Sicher klettern mit den Alpenvereinen:



Sicher klettern

Klettern birgt Risiken!

Bei unzureichender Sicherungskompetenz besteht Absturzgefahr.

Lass dich ausbilden!

In Kletterkursen und durch qualifizierte Ausbilder erwirbst du alle notwendigen Fertigkeiten.

Sprich Fehler an!

Mach andere Kletterer auf ihre Fehler aufmerksam.

Kinder nicht überfordern!

Beachte beim Klettern mit Kindern den Gewichtsunterschied und deren geringere Handkraft und Konzentrationsfähigkeit.

Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

Wähle beim Sichern den richtigen Standort und achte darauf, dass kein Schlappseil entsteht.

► www.alpenverein.de ► www.alpenverein.at
► www.alpenverein.it ► www.sac-cas.ch

Herausgeber:

Deutscher Alpenverein e.V., Von-Kahr-Str. 2-4, D-80997 München
Österreichischer Alpenverein e.V., Olympiastraße 37, A-6020 Innsbruck
Alpenverein Südtirol, Vintlerdurchgang 16, I-39100 Bozen
Schweizer Alpen-Club SAC, Monbijoustrasse 61, CH-3007 Bern

Partnercheckvor jedem Start!

- Gurtverschlüsse
- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Karabiner und Sicherungsgerät
- Seilende abgeknotet

Im Vorstieg direkt einbinden!

- im Toprope auch mit zwei gegengleichen Karabinern möglich

Sicherungsgerät richtig bedienen!

- nur mit vertrauten Geräten sichern
- eine Hand umschließt immer das Bremsseil
- korrekte Position der Bremshand beachten
- Gewichtsunterschied berücksichtigen

Alle Zwischensicherungen einhängen!

- Stürze sind immer möglich
- Griffe können sich drehen oder brechen

Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!

- einhängen aus stabiler Position
- möglichst auf Hüfthöhe einhängen
- bis zum fünften Haken droht Bodensturzgefahr

