

# Die acht Kletterregeln

1. Seilende absichern
2. Selbstkontrolle & Partnercheck
3. Sicherungsgerät richtig bedienen
4. Beim Sichern: die richtige Position einnehmen
5. Auf Fühlung sichern, kein Schlappseil
6. Beim Klettern: Clippen in stabiler Position, kein Schlappseil
7. Doppelte Absicherung an der Umlenkung
8. Kontrolliert ablassen

# Kletterkurs besuchen! Kletterschein bekommen!

Mit dem DAV Kletterschein möchte der DAV das Klettern und Sichern in Kletterhallen sicherer machen. Er ist vergleichbar mit Leistungsabzeichen anderer Verbände, z.B. dem Schwimmabzeichen „Fahrtenschwimmer“.

Den Kletterschein gibt es in den beiden Schwierigkeitsstufen „Toprope“ und „Vorstieg“.

Vor allem Anfängern empfiehlt der DAV, bei einer DAV-Sektion oder einer Kletterhalle einen Kletterkurs zu belegen, an dessen Ende man die Prüfung zum Kletterschein ablegen kann – als Leistungsnachweis über Sicherungstechniken und Klettervermögen.

[www.vkb.de](http://www.vkb.de)

Partner der DAV-Aktion  
Sicher Klettern

VER **SICHER** | UNGS  
**KAMMER**  
**BAYERN**

Finanzgruppe

du/06-05/20.000



## Sicher Topropeklettern und sicher Vorsteigen So wird's gemacht!



aktion  
sicher  
klettern

Partner der DAV-Aktion  
Sicher Klettern

VER **SICHER** | UNGS  
**KAMMER**  
**BAYERN**

Finanzgruppe

# Die Aktion Sicher Klettern

Klettern – das bedeutet, die Schwerkraft zu überwinden, in der Senkrechten unterwegs zu sein und seine eigenen Grenzen kennen zu lernen. Dem Deutschen Alpenverein e.V. ist es ein großes Anliegen, durch fachkundige Ausbildung die Sicherheit der Kletterer in den Hallen weiter zu erhöhen.

Deshalb hat der DAV die „Aktion Sicher Klettern“ gestartet – als wichtiger Beitrag zur Unfallvorbeugung. Bausteine der Aktion sind die zwei Kletterscheine „Toprope“ und „Vorstieg“, eine Plakatserie und die vorliegende Broschüre. Sie zeigt die wichtigsten Regeln zum richtigen Verhalten in der Kletterhalle auf.

Der DAV wünscht erlebnisreiche, erfolgreiche und unfallfreie Kletterjahre – am besten mit dem DAV-Kletterschein!



aktion  
sicher  
klettern

# Das muss beim Klettern sitzen!

## Seilende absichern



Seilende am Seilsack

Auch wenn das Seil offensichtlich lang genug für die Route ist, sollte das Seilende immer abgesichert werden (am Seilsack oder mit Achterschlinge). Damit wird verhindert, dass das Seilende beim Ablassen durch das Sicherungsgerät rutscht.

## Selbstkontrolle und Partnercheck

Ein Flüchtigkeitsfehler kann jedem passieren. Vergisst man beim Klettern aber, einen Knoten fertig zu machen, so kann dies tödlich enden. Profis checken deshalb vor dem Losklettern immer die wichtigsten Punkte in der gleichen Reihenfolge.



### Kletterer

- Gurtverschluss richtig geschlossen?
- Anseilknoten fertig geknüpft und festgezogen?
- Verbindung Gurt – Seil korrekt?



Beim Anseilknoten wird das Seil direkt in den Gurt eingebunden, entweder in den „Sicherungsring“ oder, je nach Modell, in Bauchgurtöse und Beinschlaufensteg. Standardknoten ist der „Achterknoten“, vielfach wird auch der „Doppelte Bulinknoten“ verwendet.

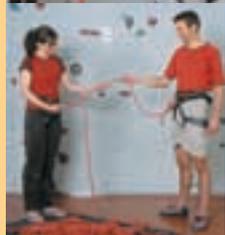
Gurt richtig schließen

Achterknoten richtig geknüpft und festgezogen?



### Sicherer

- Gurtverschluss richtig geschlossen?
- Sicherungsgerät richtig im Gurt eingehängt?
- Seil richtig in das Sicherungsgerät eingelegt?
- Karabinerverschluss-Sicherung am Sicherungsgerät zu? Handtest!



Kontrolliert Euch gegenseitig! Anseilknoten richtig geknüpft?

Sicherungsgerät richtig eingelegt?

## Sicherungsgerät richtig bedienen

Am richtigen Sichern hängen Gesundheit und Leben des Kletterpartners. Deshalb muss der Umgang mit dem Sicherungsgerät gründlich gelernt werden. Das Halten eines Sturzes und das Ablassen müssen geübt werden!

### Grundregeln für alle Sicherungsgeräte

- Die Bremshand darf immer nur das Bremsseil umfassen, nicht das zum Kletterer führende Seil.
- Die Bremshand muss das Seil immer vollständig umschließen.
- Das Bremsseil verläuft straff zum Sicherungsgerät.
- Tube, Achter und ähnliche Geräte: Bremshand grundsätzlich unterhalb des Sicherungsgerätes. Zum Seil einziehen wird das Bremsseil kurz nach oben gezogen und anschließend gleich wieder nach unten gehalten.



Sichern mit Abseilachter und Grigri

- Halbmastwurfsicherung (HMS): Bremshand oberhalb des HMS-Karabiners, Karabinerverschluss gegenüber der Bremshand.



Sichern mit HMS: die Bremshand bleibt immer geschlossen, Bremshand oben

## Beim Sichern: die richtige Position einnehmen

Bei einem Sturz wird der Sichernde immer etwas hochgezogen. Um einen Bodenkontakt des Stürzenden und einen Zusammenstoß zwischen Stürzendem und Sicherndem zu vermeiden, gilt:



- Der Sichernde steht nahe an der Wand (1 Meter). So kommt der Zug von oben und der Sturz kann gut abgefangen werden.
- Der Sichernde steht seitlich der Falllinie des Kletterers (1 Meter).

Richtig Sichern: Standort nahe der Wand, seitlich der Falllinie des Kletterers.

## Auf Föhlung sichern

Auf den ersten Klettermetern ist die Bodensturzgefahr hoch. Daher gilt bis in die Höhe der vierten Expresse:

- Ständige hohe Aufmerksamkeit.
- Beim Ausgeben und Einnehmen: kein Schlappseil!

## Beim Klettern: Clippen in stabiler Position, kein Schlappseil



Auch der Kletterer kann die Gefahr des Bodensturzes reduzieren.

- Einhängen der Exen aus einer stabilen Position, vom jeweils besten Griff und Tritt.
- „Überstrecktes“ Clippen vermeiden!
- Seilverlauf vor dem Körper beachten! Nicht hinter das Seil steigen.
- Unverdrehtes Einhängen der Zwischensicherungen: Das Seil läuft von der Wand durch den Karabiner zum Kletternden.



Seilverlauf: Fuß vor dem Seil

Clippen: an einem guten „Clippgriff“; Clippen nahe dem Anseilpunkt

## Doppelte Absicherung an der Umlenkung

Die Umlenkung ist der entscheidende Punkt bei der Topropesicherung und beim Ablassen nach einem Vorstieg. Sie muss zuverlässig abgesichert sein (Redundanz!).

- Nie Seil auf Seil! Es darf immer nur ein einziges Seil in der Umlenkung eingehängt werden.

### Beim Topropeklettern:

- Nicht über die Umlenkung hinaus steigen.
- Eine Umlenkung mit Schnappkarabiner muss mit einer Expressschlinge hintersichert sein.
- Bei Schraubkarabiner an der Umlenkung: Schrauber zudrehen.

### Beim Vorstiegsklettern

- Seil im Umlenker einhängen, Kommando „ZU“ und warten, bis Seilzug kommt. Dann ins Seil setzen und Kommando „AB“.



An der Umlenkung die Sicherheitskarabiner einhängen.

Blickkontakt an der Umlenkung mit dem Sichernden



## Kontrolliert ablassen

Große Aufmerksamkeit ist auch nach dem Klettern, beim Ablassen, noch notwendig!

- Nach dem Kommando „ZU“ Partner auf Zug nehmen, Schrittstellung einnehmen, nach „AB“ Partner langsam ablassen.
- Beide Hände ans Bremsseil und kontrolliert durchlaufen lassen.
- Sicherungsgerät richtig bedienen.
- Auf Personen im „Landegebiet“ achten.



Ablassen, Rücksicht auf andere Personen

Beim Ablassen mit dem Grigri bleibt die Bremshand immer am Bremsseil.