

## 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

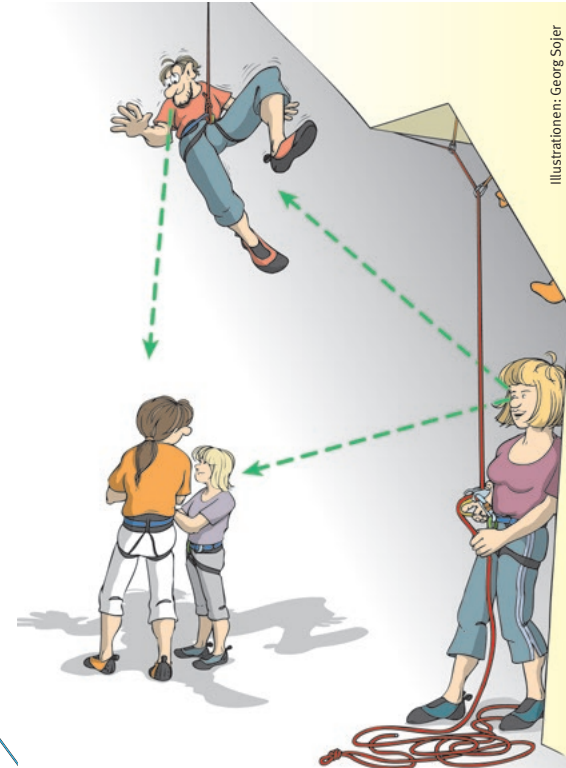
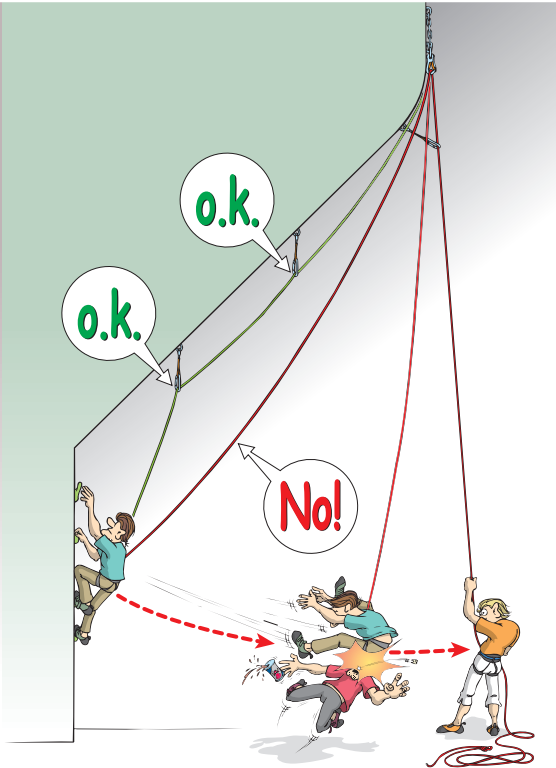
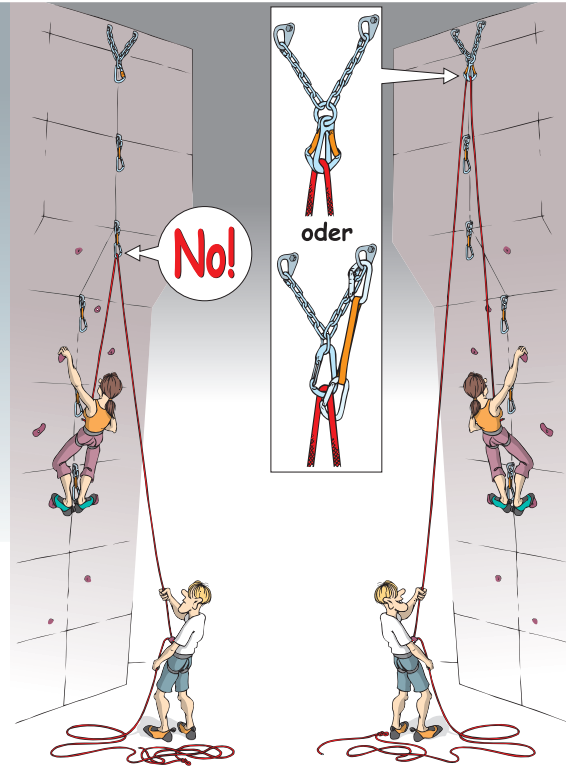
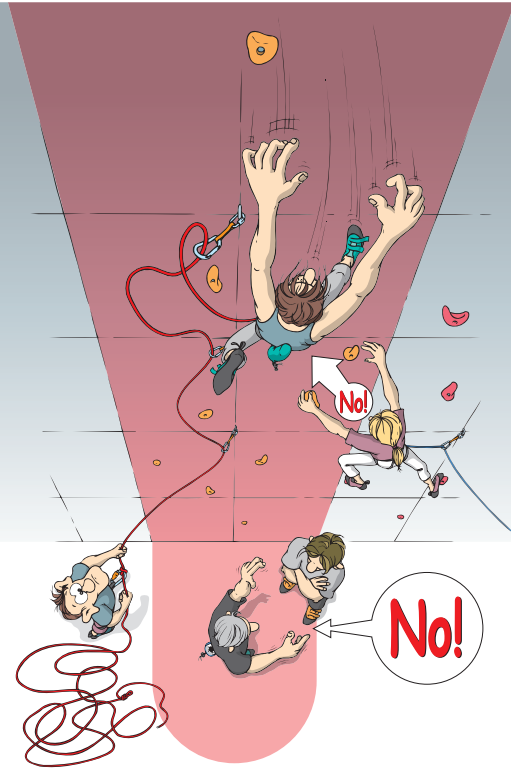
## Vorsicht beim Ablassen!

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

# Sicher klettern



## Die 10 Hallen-Kletterregeln



Illustrationen: Georg Sojler



Sicher klettern mit den Alpenvereinen:



# Sicher klettern

## Klettern birgt Risiken!

Bei unzureichender Beherrschung der Sicherungstechnik 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](http://www.alpenverein.de) ► [www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at)  
► [www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it) ► [www.sac-cas.ch](http://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

## Partnercheck vor 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

