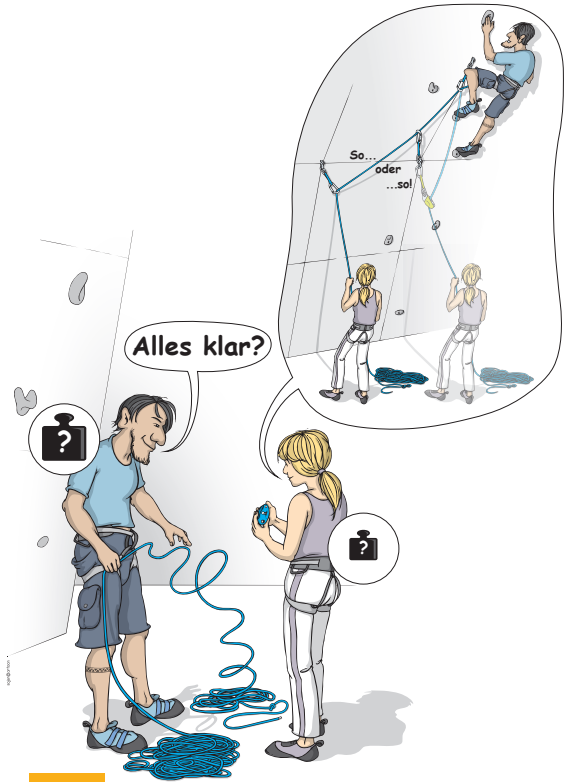


Sicher Klettern Indoor

Die 10 Regeln des Schweizer Alpen-Club SAC und der IG Kletteranlagen



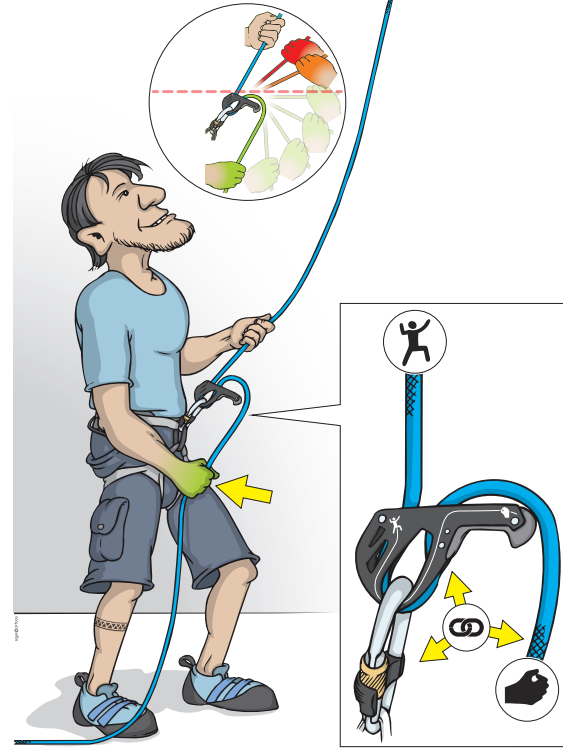
1 Team-Setup zu Beginn!

- Gewichtsunterschied klären, geeignete Massnahmen treffen
- Sicherungskompetenz und Tagesform berücksichtigen
- Kommunikationsregeln vereinbaren
- Klettermaterial prüfen



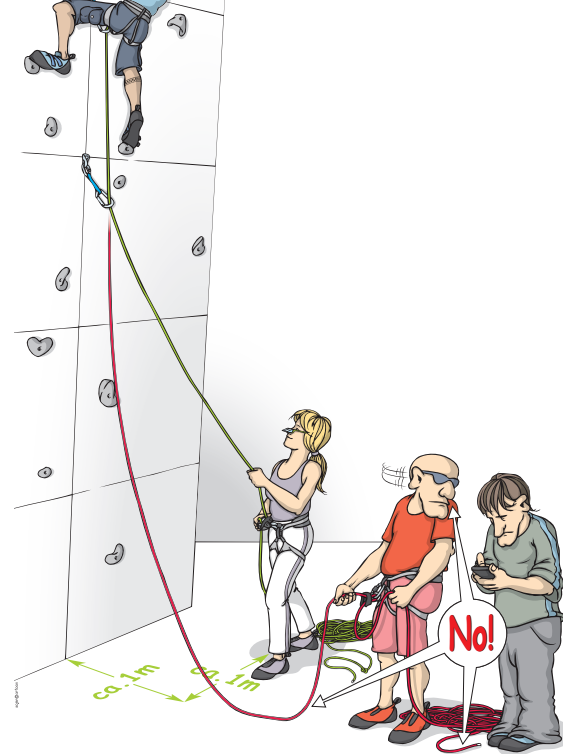
2 Partnercheck vor jedem Start!

- Gegenseitige Kontrolle mit Augen und Händen:
- Anseilknoten und Anseilpunkt
 - Gurt und Gurtverschlüsse
 - Sicherungskarabiner
 - Sicherungsgerät-Blockiertest
 - Seilende abgeknotet



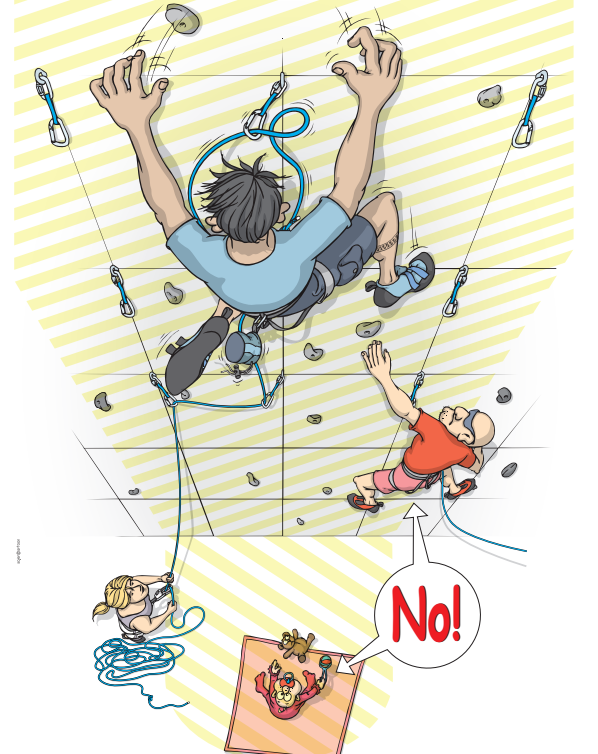
3 Nur mit vertrauten Geräten sichern!

- Bremshandprinzip: eine Hand umschliesst immer das Bremsseil
- Karabiner, Seil und Sicherungsgerät passen zusammen
- korrekte Position der Bremshand beachten
- Halbautomaten bieten zusätzliche Sicherheit



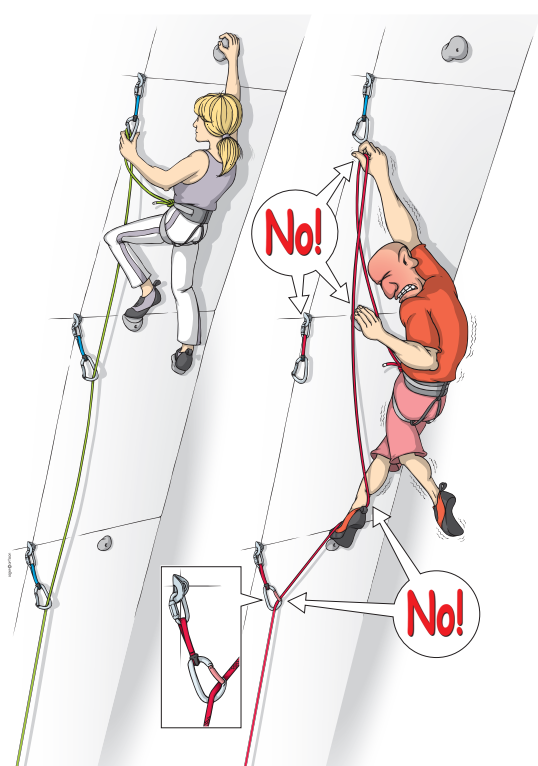
4 Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

- kein Schlappseil
- richtigen Standort nahe der Wand wählen
- Partner beobachten
- Sicherungsbrillen unterstützen die Aufmerksamkeit



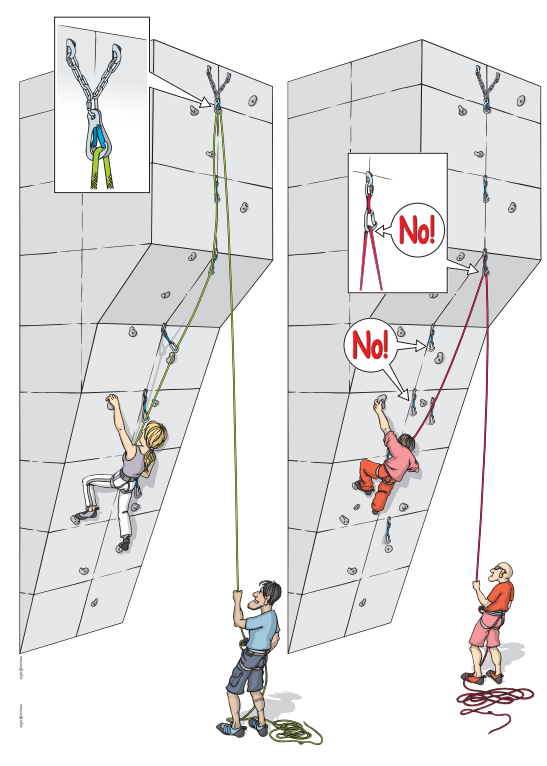
5 Sturzraum freihalten!

- Gefahrenzone für Kollisionen grosszügig einschätzen
- am Boden genügend Abstand zur Falllinie des Kletterers
- in der Route genügend Abstand zu anderen Kletterern
- Pendelstürze berücksichtigen



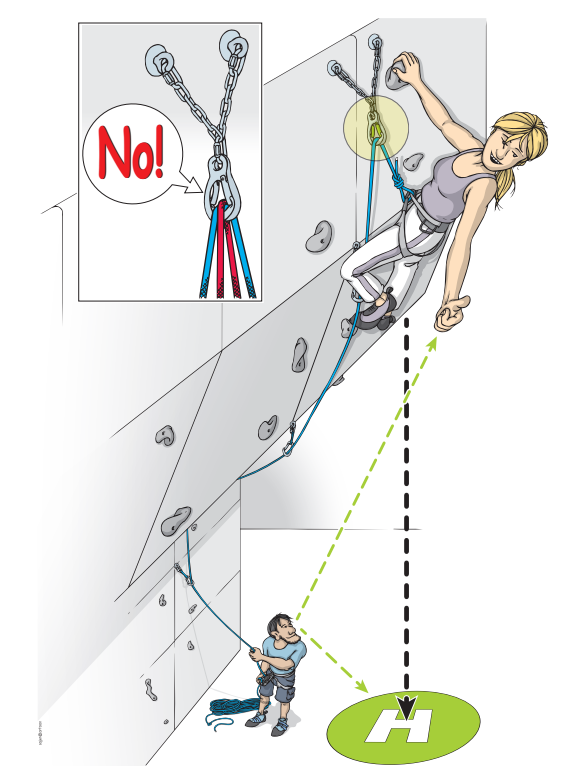
6 Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!

- 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 einzeltem Karabiner
- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
- prüfen, ob der richtige Seilstrang im Sicherungsgerät eingelegt ist



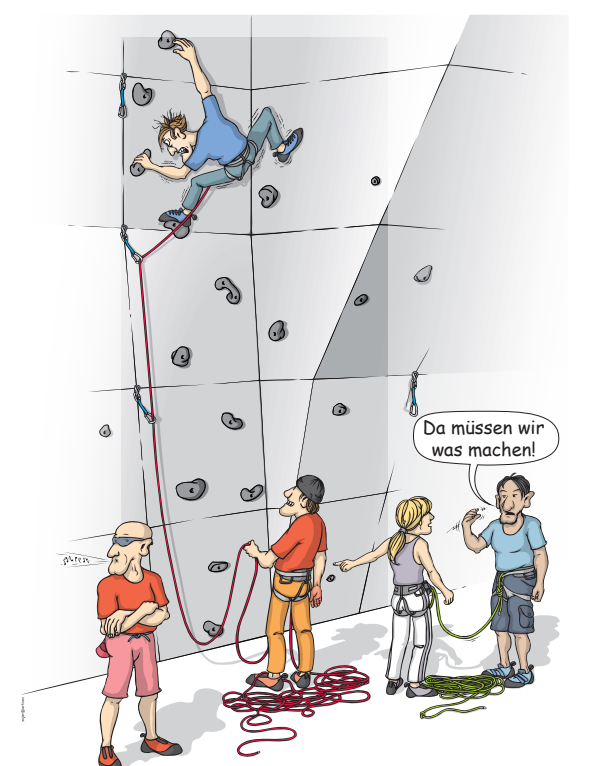
8 Vorsicht beim Ablassen!

- 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

Klettern birgt Risiken – Lass dich ausbilden!