

Sicher Sportklettern

10 Empfehlungen des Alpenvereins

Sportklettern bietet großartige Chancen für mentale

und körperliche Fitness, Spaß und Gemeinschaft.

Klettern birgt auch in Hallen Risiken!

Lerne, wie es richtig geht.

In Kletterkursen erwirbst du alle

notwendigen Fertigkeiten.



presented by Jessica Pilz: Weltmeisterin im Vorstieg, dritter Platz in der Kombi, Innsbruck 2018 / mehrfache Jugendwelt- und Jugendeuropameisterin / ÖAV-Mitglied in der Sektion Haag

1 Team-Setup zu Beginn!

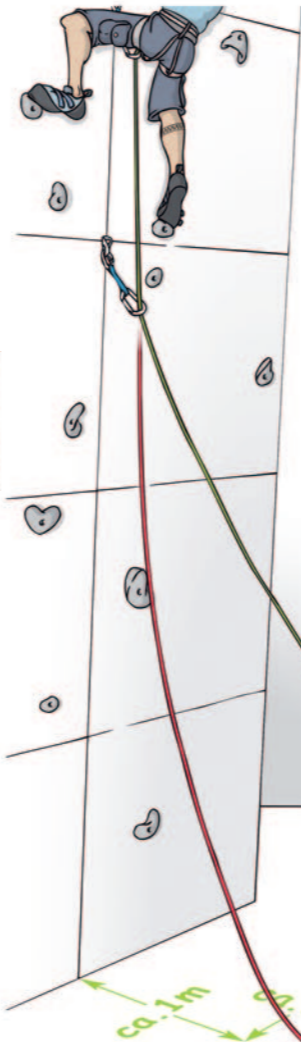
- Gewichtsunterschied klären, geeignete Maßnahmen treffen
- Sicherungskompetenz und Tagesform berücksichtigen
- Kommunikationsregeln vereinbaren
- Klettermaterial prüfen



2 Partnercheck vor jedem Start

Gegenseitige Kontrolle mit Augen und Händen:

- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Sicherungskarabiner und Sicherungsgerät – Blockiertest
- Gurt und Gurtverschlüsse
- Seilende abgeknotet



4 Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

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

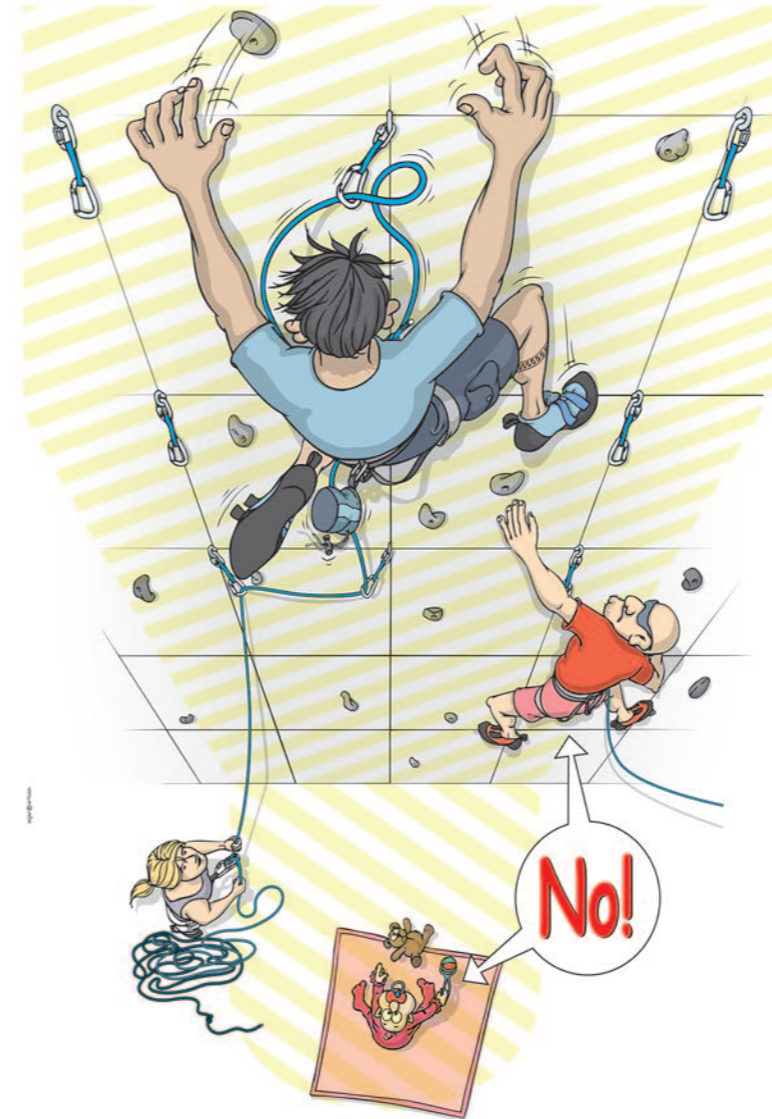


3 Nur mit vertrauten Geräten sichern

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

5 Sturzraum freihalten!

- Gefahrenzone für Kollisionen großzügig einschätzen
- am Boden genügend Abstand zur Falllinie des/der Kletternden
- in der Route genügend Abstand zu den anderen
- 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 einzelner Karabiner
- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
- prüfe, ob der richtige Seilstrang im Sicherungsgerät eingelegt ist

8 Vorsicht beim Ablassen!

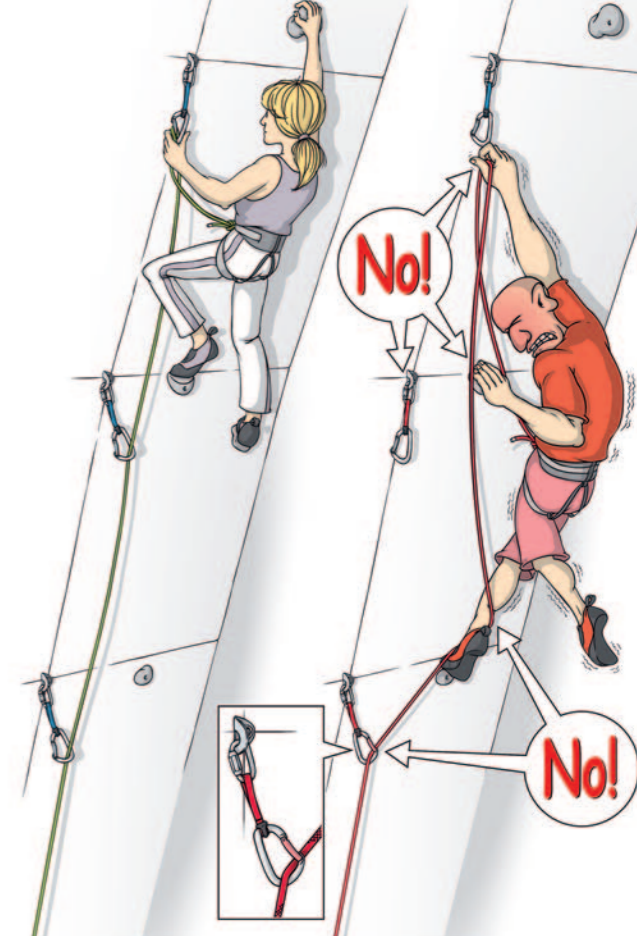
- Partner*in langsam und gleichmäßig ablassen
- auf freien Landeplatz achten
- nie zwei Seile in einen Umlenkarabiner einhängen
- Kommunikation am Umlenkpunkt

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





sicherungsgeräte beim sportklettern



Über 80 % der Unfälle beim Sportklettern sind auf Sicherheitsfehler zurückzuführen, die meisten davon auf eine Fehleinstellung des Sicherungsgerätes! Wichtig: Karabiner (Form), Kletterseil (Seildurchmesser) und Sicherungsgerät müssen aufeinander abgestimmt sein.

„Der Alpenverein (ÖAV) empfiehlt zum Partnersichern beim Sportklettern in Kletterhallen und Klettergärten die Verwendung von halbautomatischen Sicherungsgeräten.“

Der Alpenverein weist darauf hin, dass auch bei halbautomatischen Sicherungsgeräten Anwendungsfehler möglich sind, die zu Bodenstürzen führen können. Solche Unfälle sind mehrfach dokumentiert. Einweisung durch qualifizierte Personen und Übung unter Aufsicht sind daher auch bei halbautomatischen Sicherungsgeräten unerlässlich. Ebenso ist auch bei halbautomatischen Sicherungsgeräten am „Brems-handprinzip“ strikt festzuhalten.

Outdoor gilt es, zusätzlich zu den „10 Empfehlungen Indoor“, die alpinen Gefahren zu berücksichtigen: Steinschlag (Helm!), Blitzschlag, größere Hakenabstände, Absturzgefahr am Wandfuß, Kälte/Hitze, schlechtes Hakenmaterial.



GriGri, GriGri+



Smart, Smart 2.0



Ergo



Pilot



Jul²



Fish



Click Up, Click Up+

seil ausgeben

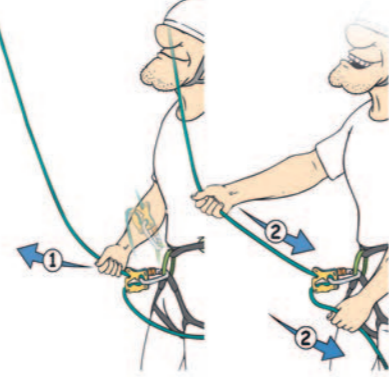
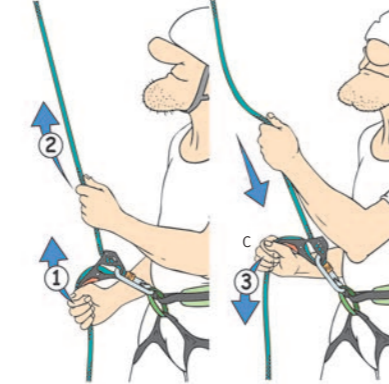
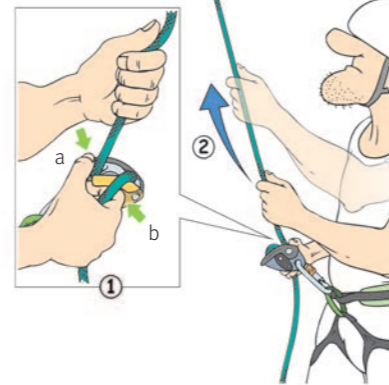
GriGri, GriGri+ (Gaswerkermethode)
1) Die Bremshand umschließt im Tunnelgriff (Brems-handprinzip) das Seil mit vier Fingern, der Daumen der Bremshand drückt dabei von oben gegen den Reibnocken (a) des GriGri. Dabei wird der Zeigefinger der Bremshand mit leichtem Gegendruck unter die abgerundete „Lippe“ (b) des Gerätes gelegt.
2) Die Führungshand zieht das Seil aus dem Gerät heraus nach oben.

Smart, Smart 2.0, Ergo, Jul², Fish, Pilot
Die Führungshand fasst das Seil knapp oberhalb des Sicherungsgerätes, während sich der Daumen der Bremshand an der Kunststoffnase (c) befindet.

1) Mit dem Daumen der Bremshand wird das Sicherungsgerät an der Kunststoffnase (c) nach oben (max. 45°) gezogen. Dabei umschließt die Bremshand weiterhin im Tunnelgriff das Bremsseil.
2) Die Führungshand zieht das Seil aus dem Gerät heraus nach oben.
3) Achtung: das Sicherungsgerät darf nur während der Seilabgabe nach oben gedrückt werden und geht anschließend sofort wieder in die Ausgangsposition (Kunststoffnase (c) zeigt nach unten), da sonst die Bremswirkung aufgehoben wird!

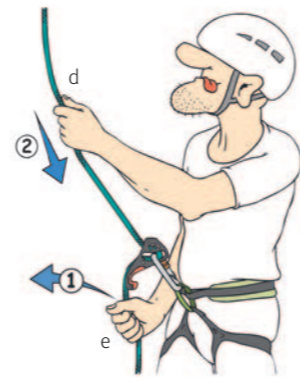
Click Up, Click Up+

1) Die Führungshand zieht das Seil aus dem Click Up heraus und geht nach oben. Gleichzeitig schiebt die Bremshand (Tunnelgriff) das Seil in das Click Up hinein, ohne es dabei auszulassen.
2) Nun wandert die Führungshand im Tunnelgriff wieder nach unten zum Click Up, während die Bremshand im Tunnelgriff zurück in die Grundhaltung rutscht.



seil einholen

GriGri, GriGri+, Smart, Smart 2.0, Click Up, Click Up+, Ergo, Pilot, Jul², Fish
Die Führungshand (d) ist oberhalb des Sicherungsgerätes, die Bremshand (e) knapp unterhalb.
1) Die Bremshand zieht das Seil schnell nach vorne, die Griffhaltung ist dabei unverändert.
2) Gleichzeitig zieht die Führungshand das Seil nach unten ein.



Die Bremshandposition hat Einfluss auf die Blockierunterstützung bei Click Up (f), Ergo, Smart, Jul² und Fish (g). Befindet sich die Bremshand im Falle eines Sturzes im grünen Bereich, ist die Blockierfunktion gegeben, im roten Bereich blockiert das Gerät nicht.

3) Die Bremshand geht sofort wieder nach unten und fährt im Tunnelgriff (Brems-handprinzip) am Seil entlang nach oben zum Sicherungsgerät. Die Führungshand wird ebenfalls im Tunnelgriff nach oben geführt.

ablassen

GriGri, GriGri+
Die Führungshand löst vorsichtig mittels Ablasshebel den Blockiermechanismus und unterstützt damit dosiert den Ablassvorgang, während die Bremshand im Tunnelgriff die Geschwindigkeit des Durchrutschens steuert. Achtung: Die Bremshand darf während des Ablassvorganges niemals das Bremsseil loslassen!
Im Gegensatz zum GriGri und GriGri 2 besitzt das GriGri+ einen Anti-Panik-Hebel: Wenn der/die Sichernde zu stark am Hebel zieht, wird die Anti-Panik-Funktion aktiviert und der Ablassvorgang wird gestoppt.



Smart, Smart 2.0, Jul², Fish
Indem die Führungshand das Sicherungsgerät an der Kunststoffnase (c) dosiert nach oben drückt, wird der Blockiermechanismus gelöst und die Ablassgeschwindigkeit reguliert. Die Bremshand bleibt im Tunnelgriff und steuert die Geschwindigkeit des Durchrutschens. Achtung → Die Bremshand darf während des Ablassvorganges nie das Bremsseil loslassen!

Click Up, Click Up+, Ergo, Pilot
Die Führungshand umschließt das Sicherungsgerät im hinteren Teil und drückt es dosiert nach oben. So wird der Blockiermechanismus gelöst und die Ablassgeschwindigkeit reguliert. Die Bremshand bleibt im Tunnelgriff und steuert die Geschwindigkeit des Durchrutschens. Achtung: Die Bremshand darf während des Ablassvorganges nie das Bremsseil loslassen.

sicher umbauen am umlenkpunkt

Material. 2 Expressschlingen und 1 Karabiner mit Verschlussicherung.

Selbstsicherung am Top und Seil vorbereiten. Mit zwei Expressschlingen hängt sich der/die Kletterer*in provisorisch in den Umlenkpunkt (h). Danach wird der/die sichernde Partner*in informiert, dass nun durchgefädelt wird (auf keinen Fall das Seilkommando „Stand“ geben). Der/die Sichernde nimmt niemals das Seil aus dem Sicherungsgerät, dadurch bleibt der/die Kletterer*in immer gesichert. Jetzt zieht der/die Kletterer*in ca. 2 Meter Seil auf, knotet eine Achterschlinge und hängt diese mittels Verschlusskarabiner im Anseilring ein (i). Achtung → Das Seil keinesfalls in der Materialschleife einhängen, da man sonst nicht mehr durch der/die Partner*in gesichert ist und nur noch an der provisorischen Selbstsicherung (Expressschlinge) hängt!

Seil durchfädeln. Nun wird das Seilende vom Gurt ausgebunden, durch die Umlenkung gefädelt (j) und anschließend wieder mittels Achterknoten direkt in den Gurt eingebunden (k). Der Verschlusskarabiner im Anseilring wird nun wieder ausgehängt und die Achterschlinge gelöst.

Ablassen. Kontrolle des Anseilnotens! Jetzt kann das Seilkommando an den/die Sicherungspartner*in erfolgen, den/die Kletterer*in kurz, also auf Zug zu nehmen (l). Erst wenn deutlich Seilzug spürbar ist, wird die Selbstsicherung (Expressschlingen) ausgehängt und das Seilkommando zum Ablassen gegeben (m).

