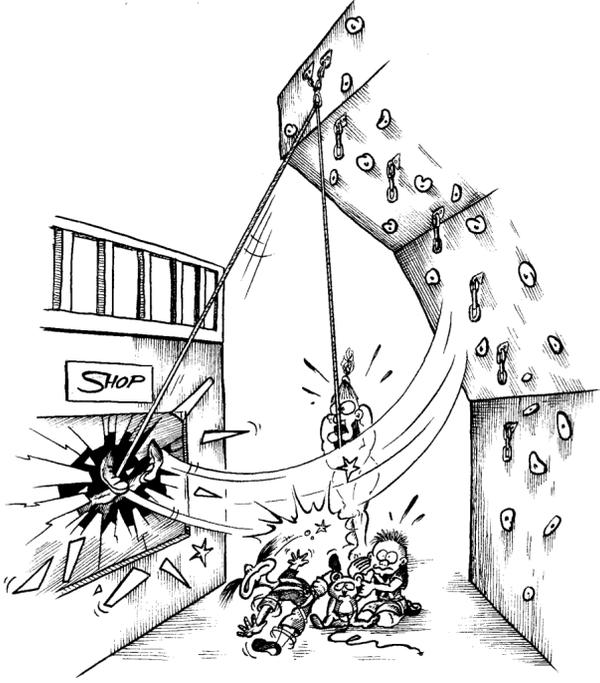


TOPROPE

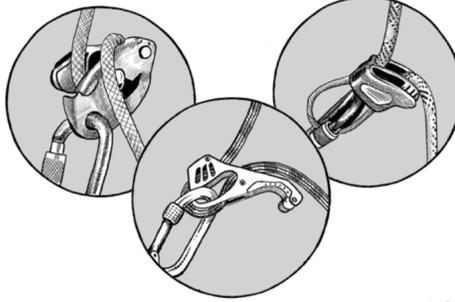
HALLEN-KLETTERREGELN

STURZRAUM BEACHTEN

- ✓ bei Pendelsturzgefahr
- ✓ Boden und Wand
- ✓ Überhänge nur mit Zwischensicherungen



PARTNERCHECK

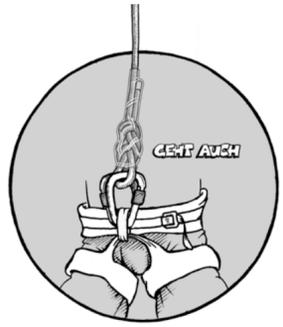


- ✓ Karabiner
- ✓ Sicherungsgerät
- ✓ Gurtverschlüsse
- ✓ Anseilknoten
- ✓ Seilende abgeknotet



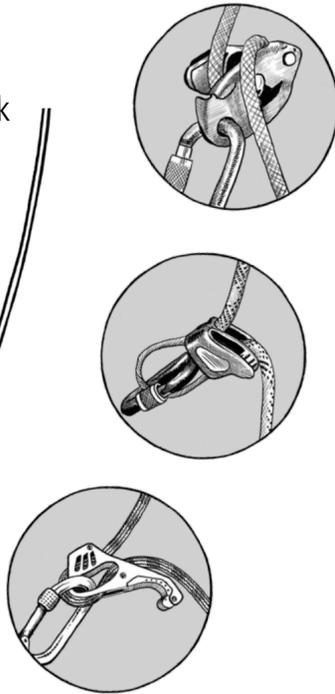
RICHTIG EINBINDEN

- ✓ 8er direkt gefädelt
- ✓ Zwei Karabiner gegengleich



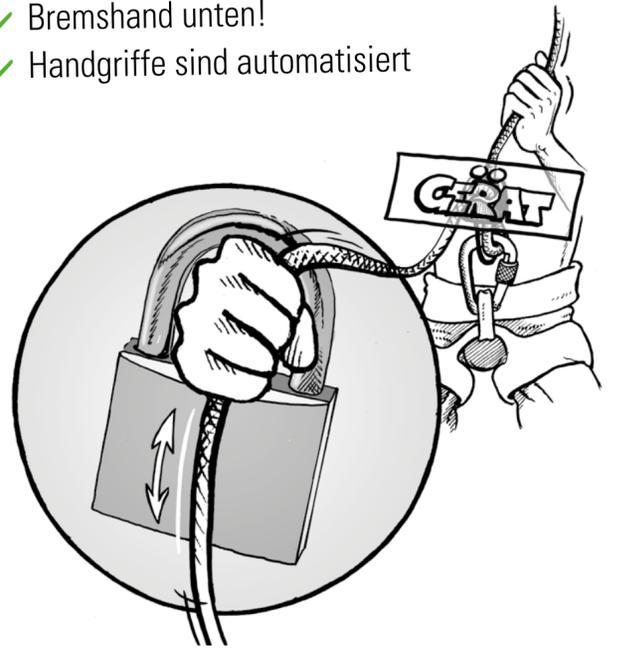
RICHTIG SICHERN - SICHERUNGSGERÄT

- ✓ In Ruhe kennenlernen
- ✓ Handgriffe üben und beherrschen
- ✓ Stürze halten!
- ✓ Seil richtig eingelegt – Doppelcheck



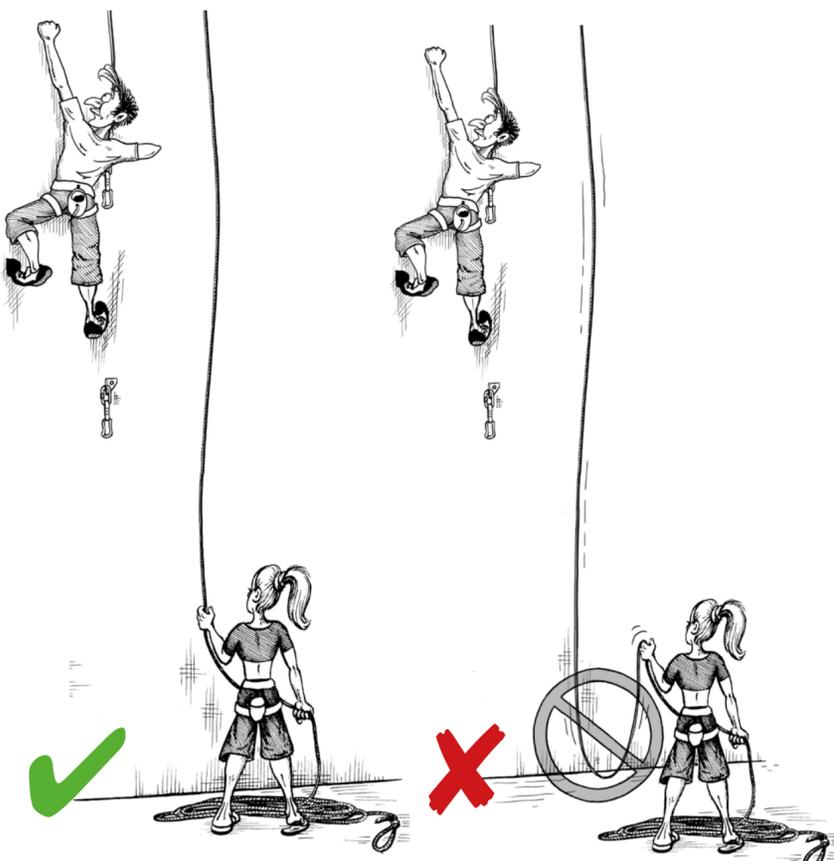
RICHTIG SICHERN - BREMSHAND

- ✓ Bremshand bleibt **immer** am Sicherungsseil
- ✓ Bremshand unten!
- ✓ Handgriffe sind automatisiert



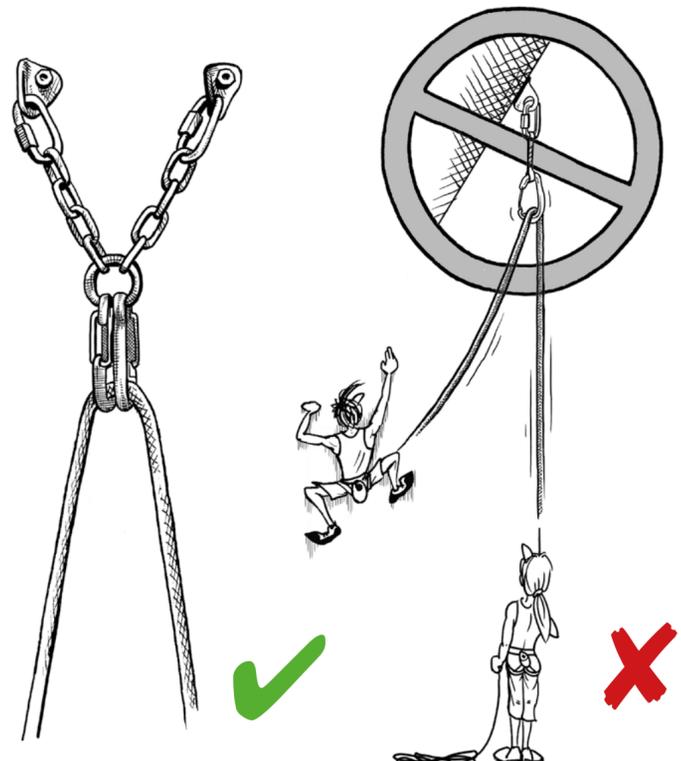
SCHLAPPSEIL BEDEUTET GEFAHR

- ✗ Bodensturz
- ✗ Sturzhöhe/Verletzungsgefahr an der Wand



RICHTIG UMLENKEN

- ✓ Toprope immer mit zwei unabhängigen Sicherungspunkten
- ✓ Zwei Karabiner gegengleich eingehängt
- ✗ KEIN Umlenken an einzelner Express

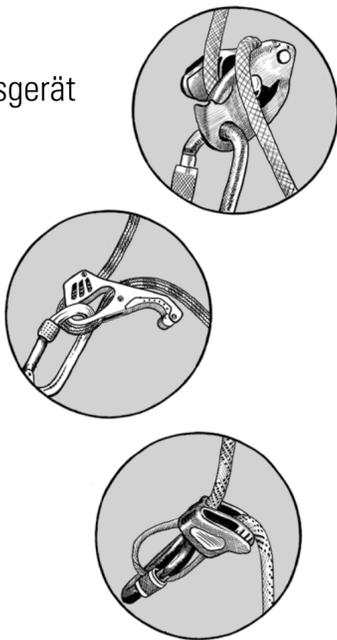


LEAD / VORSTIEG

HALLEN-KLETTERREGELN

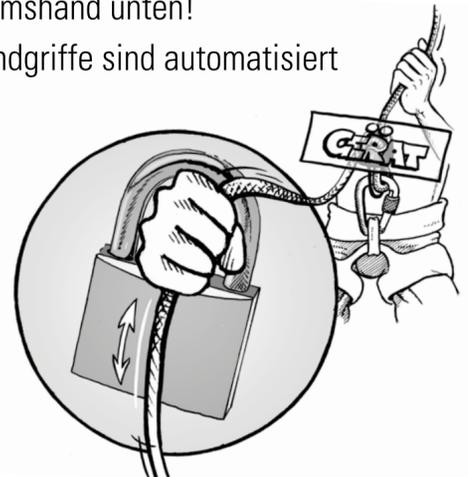
PARTNERCHECK

- ✓ Gurtverschlüsse
- ✓ Karabiner
- ✓ Anseilknoten
- ✓ Sicherungsgerät
- ✓ Seilende abgeknotet



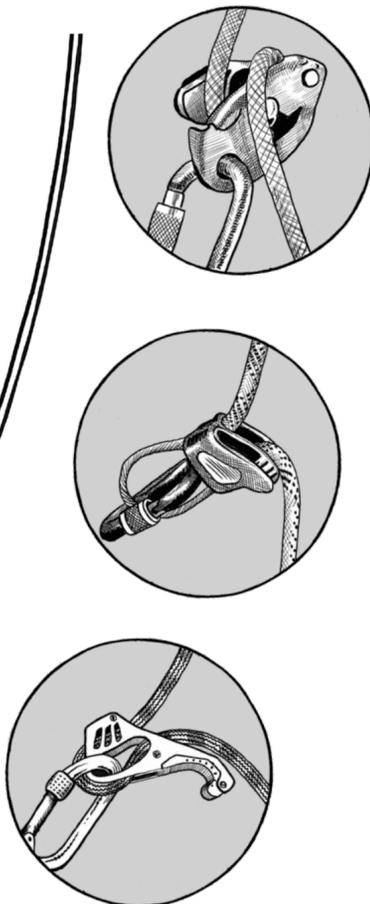
RICHTIG SICHERN - BREMSHAND

- ✓ Bremshand bleibt **immer** am Sicherungsseil
- ✓ Bremshand unten!
- ✓ Handgriffe sind automatisiert



RICHTIG SICHERN - SICHERUNGSGERÄT

- ✓ In Ruhe kennenlernen
- ✓ Handgriffe üben und beherrschen
- ✓ Stürze halten!
- ✓ Seil richtig eingelegt – Doppelcheck



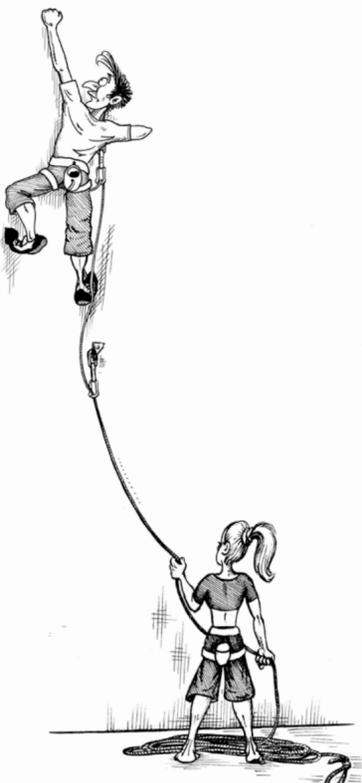
RICHTIG SICHERN - AUFMERKSAMKEIT

- ✓ Fokus liegt beim Kletterer/bei der Kletterin
- ✓ Aktionsbereite Körperhaltung
- ✓ Wachsender Geist



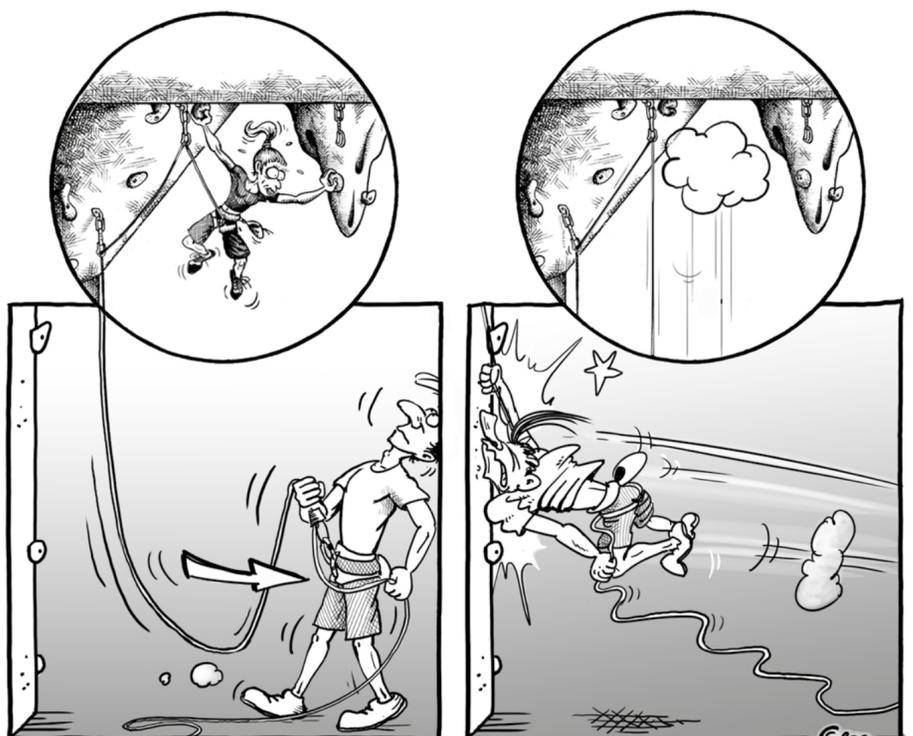
POSITION BEIM SICHERN

- ✓ Nahe bei der Wand
- ✓ Seitlich versetzt zum Kletterer/zur Kletterin



SCHLAPPSEIL BEDEUTET GEFAHR

- ✗ Bodensturz des Kletterers/der Kletterin
- ✗ Aufprall der sichernden Person



LEAD / VORSTIEG

HALLEN-KLETTERREGELN

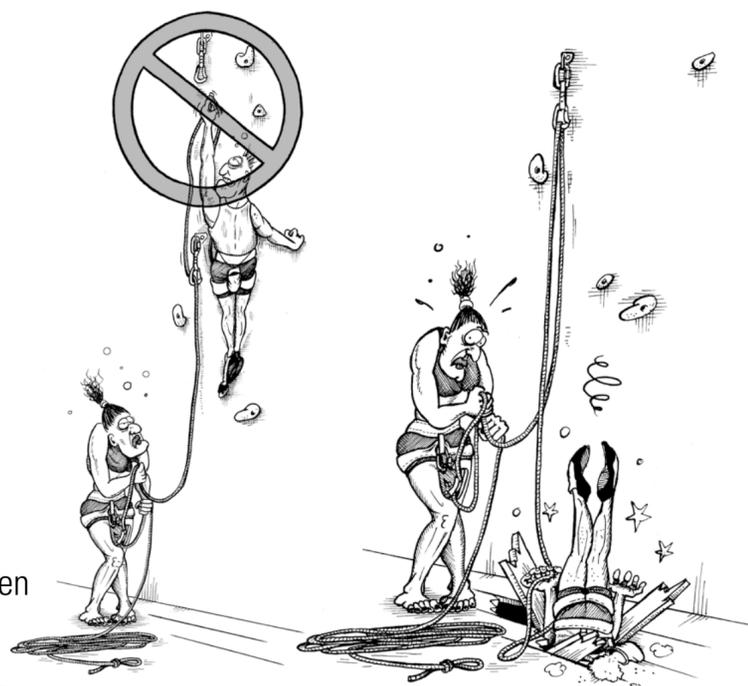


RICHTIG ZWISCHENSICHERN

- ✓ Stabile Kletterposition beim Klinken
- ✓ Brusthoch klinken
- ✓ ALLE Expressen!

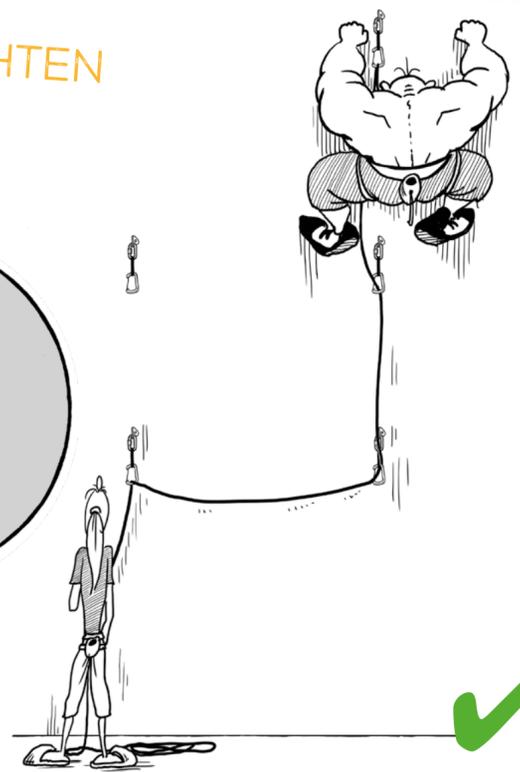
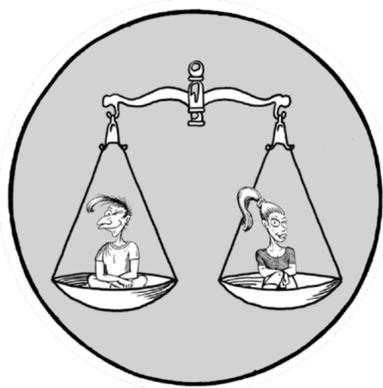
GEFAHR BODENSTURZ!

- ✗ Durch überstreckt klinken
- ✗ Besonders am 2. bis 5. Haken



GEWICHTSUNTERSCHIEDE BEACHTEN

- ✓ Entsprechende(s) Maßnahmen/Verhalten



GEFAHR „KOPF-ÜBER-STURZ“

- ✓ Nicht „im Seil stehen“
- ✓ Seil verläuft zwischen Schienbein und Wand



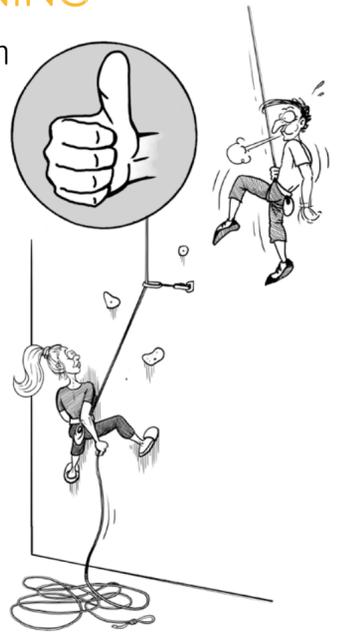
STURZDYNAMIK

Die Kräfte sind größer als du denkst!



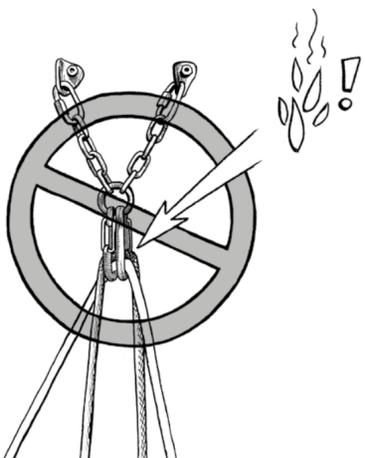
SICHERUNGS-/ STURZTRAINING

- ✓ Risikobewusstsein
- ✓ Sicheres Bremshandling
- ✓ Vertrauen in Partner und Material



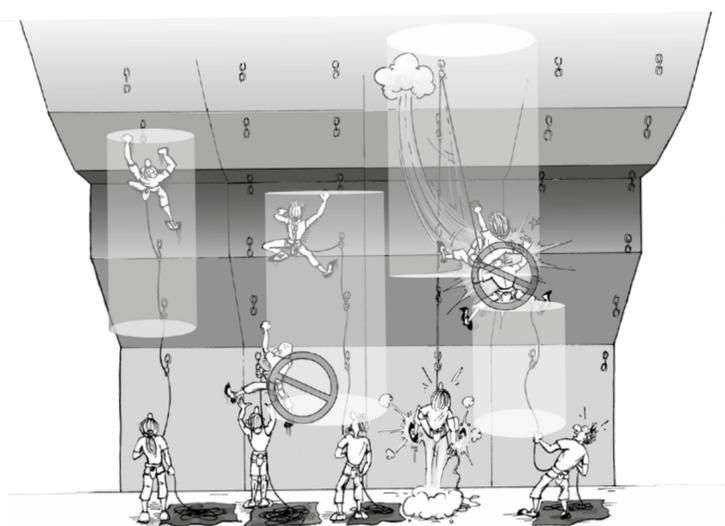
UMLENKER - NIE SEIL AUF SEIL

- ✗ Seile können durch Reibung schmelzen!



STURZRAUM BEACHTEN – ABSTÄNDE OK?

- ✓ Seitlich!
- ✓ Nach oben!
- ✓ Nach unten!

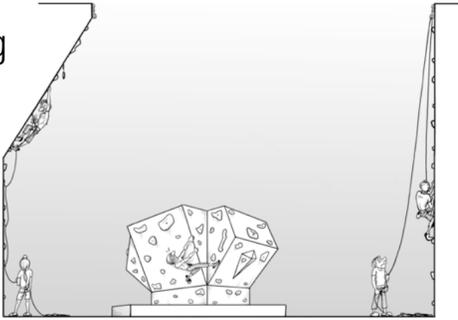


SPORTKLETTERN

HALLEN-KLETTERREGELN

DIE LOCATION

Lead/Vorstieg



Toprope

Bouldern

FOKUS AUFS KLETTERN



- ✓ Kein Handy
- ✓ Kein Essen und Trinken
- ✓ Nicht tratschen, ...

RISIKOBEWUSSTSEIN

- ✓ Achte auf dich und deine Umgebung!



RESPEKTVOLLER UMGANG

- ✓ Angemessene Lautstärke
- ✓ Abstand halten
- ✓ Keine Routen blockieren



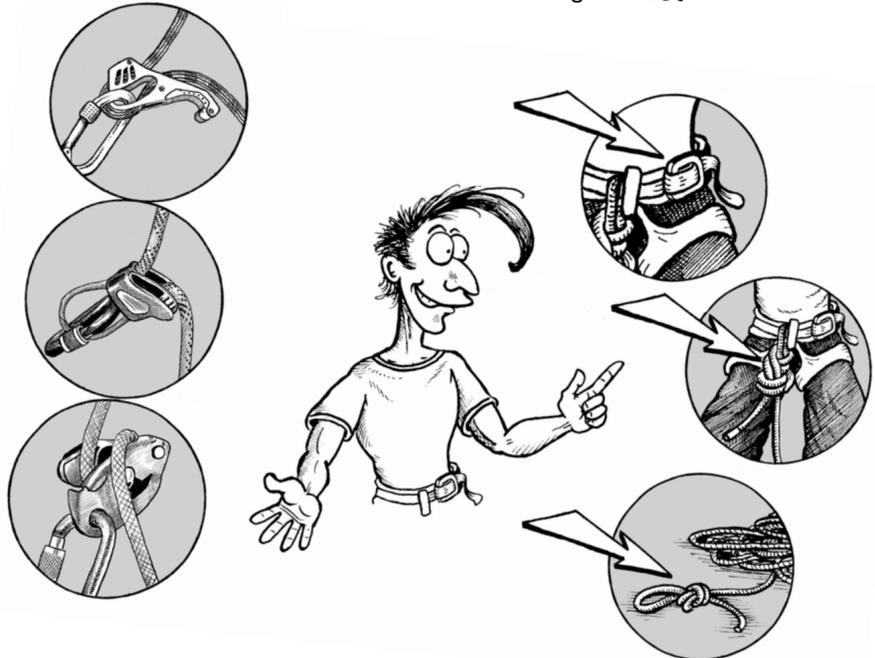
SCHÜTZE DEINEN KÖRPER

- ✓ Aufwärmen
- ✓ Zopf statt Haare im Gerät
- ✓ Schütze deine Zehen!
- ✓ Kein Fingerschmuck!



PARTNERCHECK & AUSTRÜSTUNG

- ✓ Karabiner
- ✓ Sicherungsgerät
- ✓ Gurtverschlüsse
- ✓ Anseilknoten
- ✓ Seilende abgeknotet



AUSBILDUNG BRINGT'S!

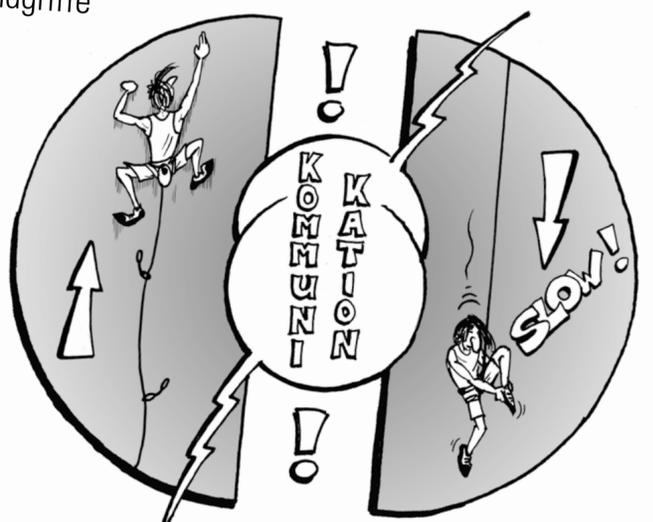
Lass dir helfen! Schritt für Schritt vom Einsteiger zum Köhner!



KOMMUNIKATION

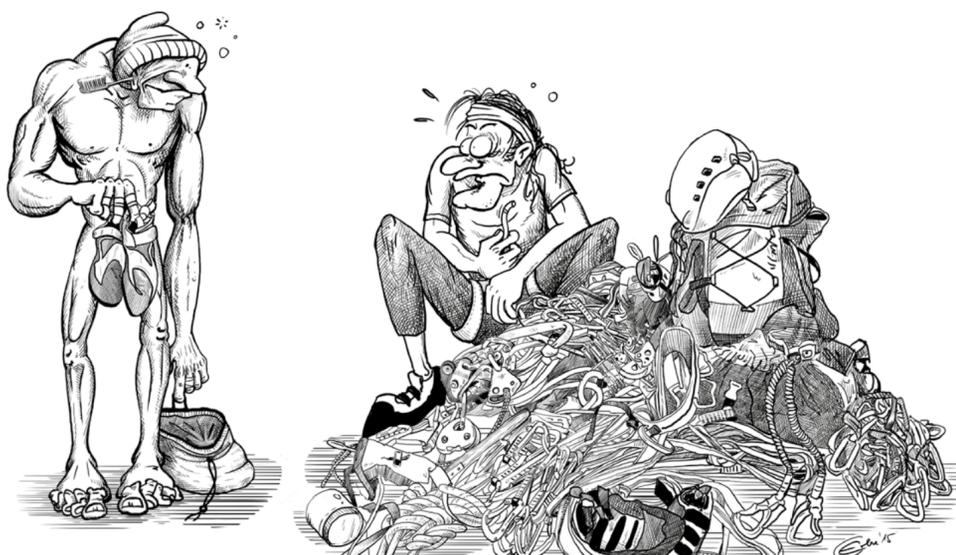
Lass deinen Partner/deine Partnerin wissen was du willst/machst:

- ✓ Sicherungshandgriffe
- ✓ Klettertempo



BOULDERN

HALLEN-KLETTERREGELN

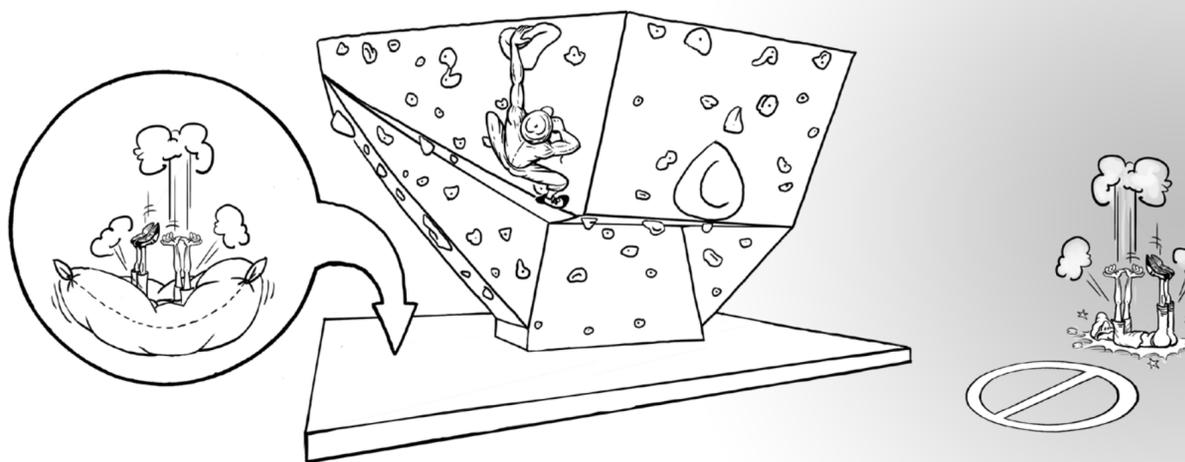


KLETTERN OHNE SEIL IN ABSPRUNGHÖHE

- ✓ Schuhe
- ✓ Chalk
- ✓ Rücksicht!
- ✓ Viel Bewegungsgefühl und Kraft

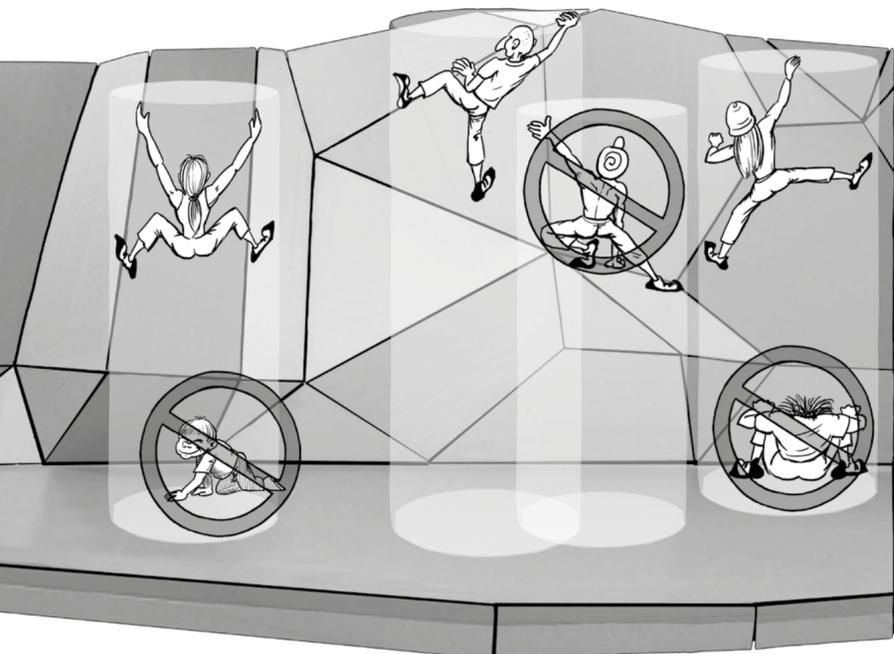
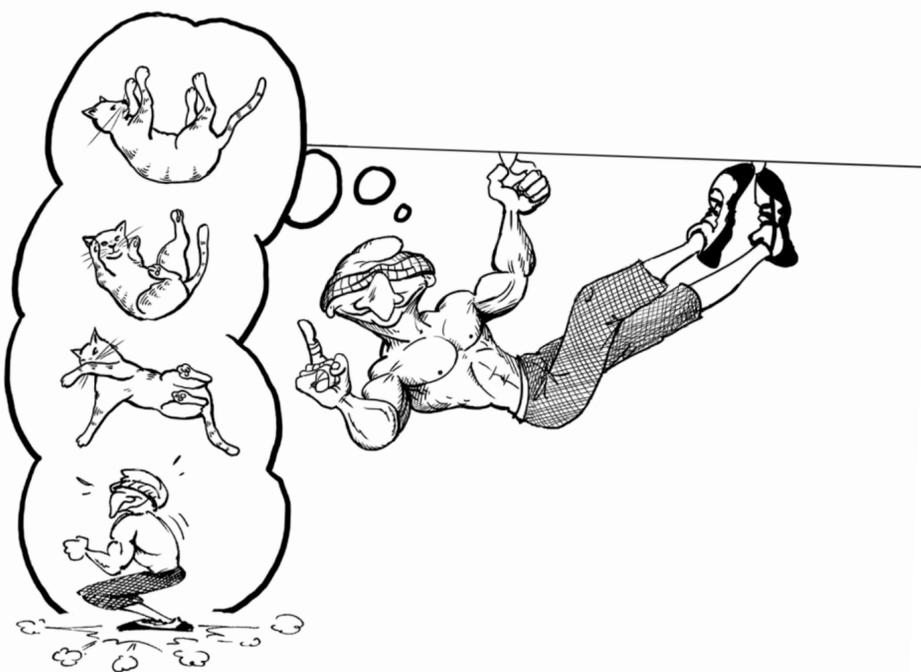
STURZRAUM CHECKEN BEVOR DER SPASS BEGINNT!

- ✓ Immer über den Matten klettern!
- ✓ Fallschutzmatte ist KEIN Airbag



STÜRZEN UND ABSPRINGEN ÜBEN

- ✓ Nicht nur fallen lassen – zuerst abklettern, dann springen
- ✓ Auf den Beinen landen



BOULDERN – NUR MIT ABSTAND

- ✓ Nicht übereinander klettern
- ✓ Seitlich genug Abstand lassen