

KLETTERN – ABER SICHER!

Klettern erfreut sich bei den NaturFreunden Deutschlands zunehmender Beliebtheit. Viele Ortsgruppen verfügen schon über eigene Kletterwände oder organisieren Klettergruppen im Indoor- und Outdoorbereich.

Der **Kletterschein Sportklettern** der Fachgruppe Bergsport ist ein weiterer Schritt, diesen Trend zu fördern und die Ortsgruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen.

Sportklettern hat sich inzwischen zum Breitensport entwickelt. Es galt zunächst als sehr sichere Sportart und könne relativ gefahrlos von jedermann/frau ausgeübt werden.

Doch die Unfallstatistik beim Sportklettern belegt genau das Gegenteil. Viele Unfälle in der vermeintlich sicheren Umgebung sind auf unzureichende Ausbildung und Sicherheitsfehler zurückzuführen.

Der **Kletterschein Sportklettern** soll einen Beitrag zur Sicherheit bei dieser faszinierenden Sportart leisten und derartigen Unfällen vorbeugen sowie den Ausbildungsstand dokumentieren.

Der **Kletterschein Sportklettern** richtet sich in erster Linie an Kinder und Jugendliche, die mit diesem Sport anfangen.

Das Mindestalter sollte etwa 10 Jahre sein.

Er dient aber ebenso als Befähigungsnachweis für Erwachsene und Profis.

Der **Kletterschein Sportklettern** enthält drei Ausbildungsstufen:

Basic (Indoor Toprope)
Expert (Indoor Vorstieg)
Professional (Outdoor Vorstieg)

Die Reihenfolge muss nicht zwingend eingehalten werden, ein Quereinstieg ist möglich. Die Prüfung umfasst jedoch immer die Inhalte der niedrigeren Stufe mit.

Abnahmeberechtigt für den Kletterschein sind nur

- geprüfte Fachübungsleiter mit Berechtigung,
- Trainer C Sportklettern
- oder staatl. gepr. Berg- u. Skiführer

NaturFreunde
DEUTSCHLANDS
BERGSPORT



SICHER KLETTERN MIT DEN NATURFREUNDEN

So geht's: Einen Kletterkurs bei den NaturFreunden Deutschlands besuchen und mit der Prüfung zum Kletterschein in der jeweiligen Ausbildungsstufe abschließen.

KLETTERN BASIC
KLETTERN EXPERT
KLETTERN PROFESSIONAL

PARTNERCHECK

Bevor es losgeht, den Partnercheck machen!

Klettergurt korrekt angelegt und Verschluss gesichert?

Richtig ins Seil eingebunden mit 8er-Knoten oder doppeltem Bulinknoten?

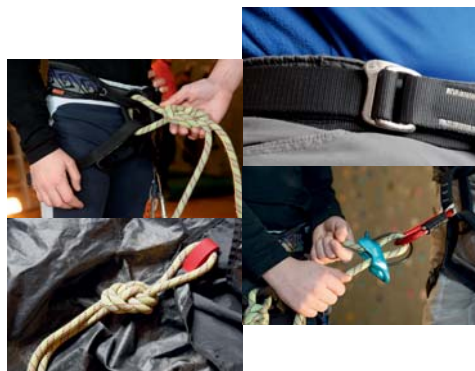
(Toprope auch mit zwei gegengleich eingehängten Verschlusskarabinern möglich.)

Sicherung richtig eingelegt?

HMS oder Tuber wird von uns empfohlen!

Seilende mit Knoten abgesichert?

Alle Knoten und die Partnersicherung sind beim Check am besten durch eine gegenseitige Zugprüfung zu kontrollieren.



3-BEIN-LOGIK

Die 3-Bein-Logik ist bei allen Sicherungsgeräten und der Bedienung der Sicherung wichtig.

Bremshandprinzip, d. h. die Bremshand umschließt immer das Bremsseil (tunneln).

Bremsmechanik der Sicherung muss so ausgelegt sein, dass sie bei richtiger Führung der Bremshand und des Bremsseiles immer funktioniert.

Reflexbedingte Reaktion, d. h. der natürliche Greifreflex des Menschen wird ausgenutzt. Jeder muss sich über die hohe Verantwortung beim Sichern im Klaren sein. Die eigene und die Gesundheit des Partners hängen davon ab.



SICHERUNG

Korrekte Sicherung = Sicherheit

Richtig Sichern ist mehr als nur Seil festhalten:

Spotten bis zur ersten Zwischensicherung
1er-Regel für die Position des Sichernden, ca. 1m von der Wand, ca. 1m seitlich der Falllinie des Kletterers.

Ohne Schlappeil sichern, jedoch Bewegungsvorwegnahme zum Clippen.

Erhöhte Aufmerksamkeit solange Bodensturzgefahr besteht, jede Kletterbewegung im Sicherungsseil mitmachen.



RICHTIG UMLENKEN

Absicherung an der Umlenkung:

- Nicht über die Umlenkung hinaus klettern!
- Bei Verschlusskarabiner die Verschlussicherung prüfen!
- Bei Schnappkarabiner mit zusätzlicher Express (redundant) absichern!
- Nur ein Seil in der Umlenkung!



KOMMUNIKATION

Seilkommandos

Toprope:

- Bei Erreichen des Top's, Kommando „ZU“ und in das gegenläufige Seil greifen und auf Selbstzug halten.
- Blickkontakt zum Sichernden
- Spürt man den Seilzug vom Sichernden, ins Seil setzen und Kommando „AB“

Vorstieg:

- Seil in Umlenker einhängen
- danach Tätigkeiten und Kommandos wie bei Toprope

KONTROLLIERT ABLASSEN

Ablassen:

- Nach dem Kommando „ZU“ das Seil straff ziehen und evtl. einen Schritt zurückgehen.
- Nach dem Kommando „AB“ Bremsseil mit beiden Händen fassen und langsam und gleichmäßig ablassen.
- Den Partner beim Ablassen beobachten, auf Personen oder Hindernisse am Landepunkt achten, weiche Landung



ZWISCHENSICHERUNGEN

Richtiges Clippen beim Vorsteigen:

- Nicht zuviel Seil aufziehen, möglichst körpernah Clippen (nähe Anseilpunkt)
- Seilverlauf: von der Wand durch den Karabiner zum Anseilpunkt
- Einhängen aus stabiler Position, an guten Haltepunkten.
- Nicht überstreckt einhängen!



STÜRZEN

Kontrolliertes Stürzen

- Die richtige Körperposition beim Stürzen und das Abfangen an der Wand müssen trainiert werden!



Dynamisches Halten eines Sturzes

- Ständig auf einen Sturz gefasst sein
- Mit dem Körper in Sturzzugrichtung mitgehen
- Weich sichern, Bremsseil nicht blockieren!
- Das weiche Sichern erfordert sehr viel Erfahrung und Training im Halten von Stürzen und kann von Anfängern in der Regel nicht erwartet werden.



DER WEG NACH UNTEN: UMBAUEN UND ABSEILEN

Umbauen am Top

Bei großer Öse der Umlenkung:

- Mit Express selbstsichern, Seil doppelt fädeln und mit 8er-Knoten und Verschlusskarabiner mit Anseilschlaufe am Klettergurt verbinden. (Seilkommandos beachten!)
- Anseilknoten öffnen und Seil aus Umlenkung ziehen. (Seilkommandos beachten!)

Bei kleiner Öse der Umlenkung:

- Selbstsicherung mit Expressschlinge
- Seil an der Anseilschlaufe fixieren
- Ausbinden und fädeln
- Einbinden mit Anseilknoten
- Kontrolle mit Selbstseilzug
- Seil belasten, Sicherungsschleife im Karabiner lösen
- Selbstsicherung aushängen, Seilkommando „AB“

Abseilen:

- Selbstsicherung mit Bandschlinge und Verschlusskarabiner
- Kletterseil sichern und ausbinden
- Abseilstelle einrichten, Knoten in den Seilenden
- Abseilgerät einlegen, Prusikschlinge zur Selbstsicherung anbringen
- Selbständiges Abseilen, auf Körperposition achten.

