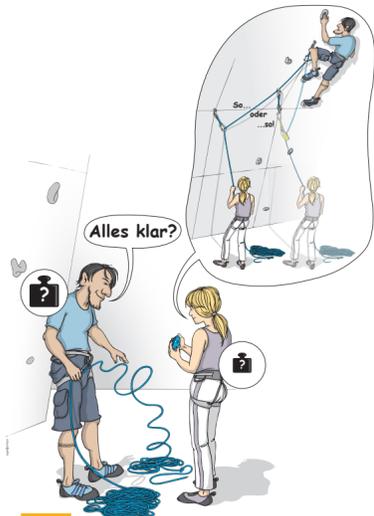


# Sicher Klettern Indoor

## 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



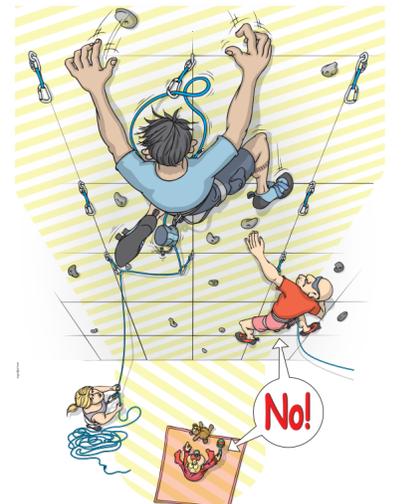
### 3 Nur mit vertrauten Geräten sichern!

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



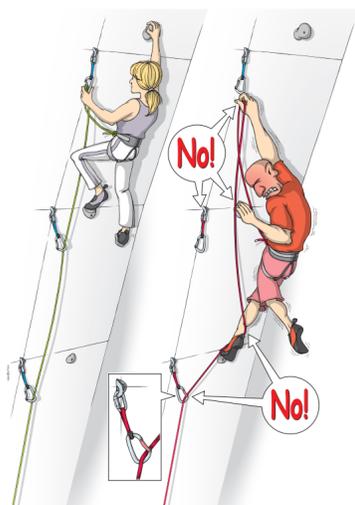
### 4 Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

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



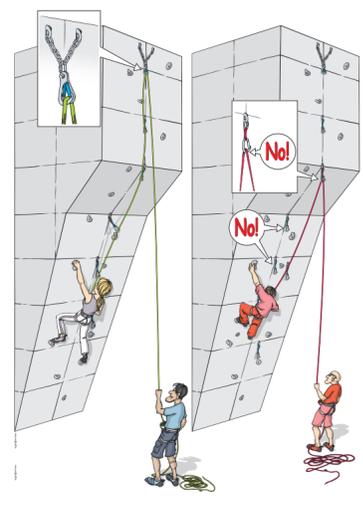
### 5 Sturzraum freihalten!

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



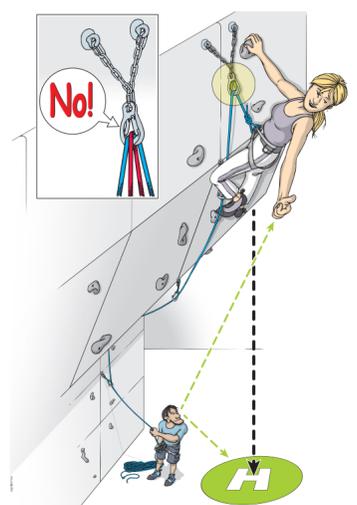
### 6 Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!

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



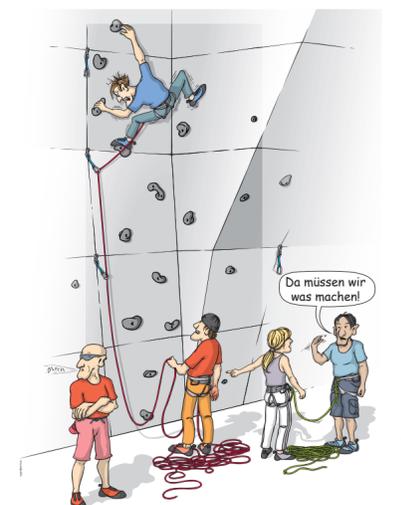
### 8 Vorsicht beim Ablassen!

- ▶ 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!