

## Sturzraum freihalten!

- ▶ am Boden und an der Wand
- ▶ auch bei Pendelsturzgefahr

## Kein Toprope an einzelnen Karabiner!

- ▶ zwei unabhängige Sicherungspunkte
- ▶ mindestens zwei Karabiner

## Pendelgefahr beachten!

- ▶ Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen

## Nie Seil auf Seil!

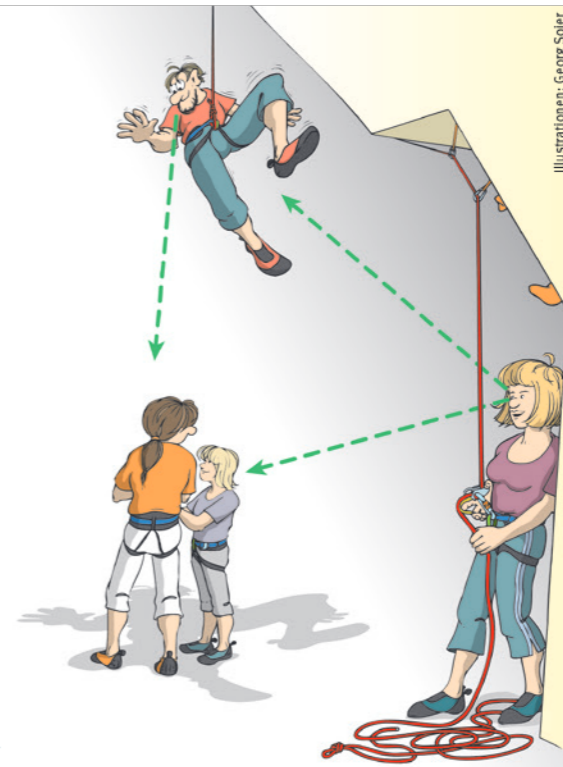
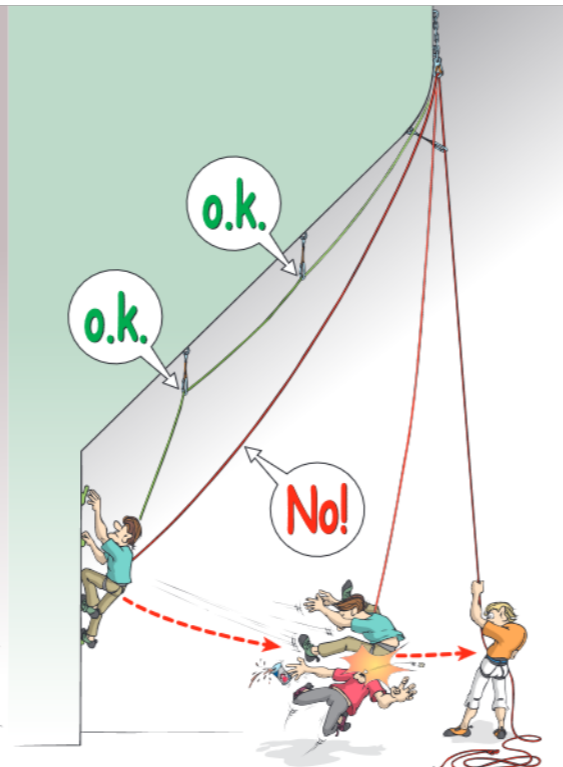
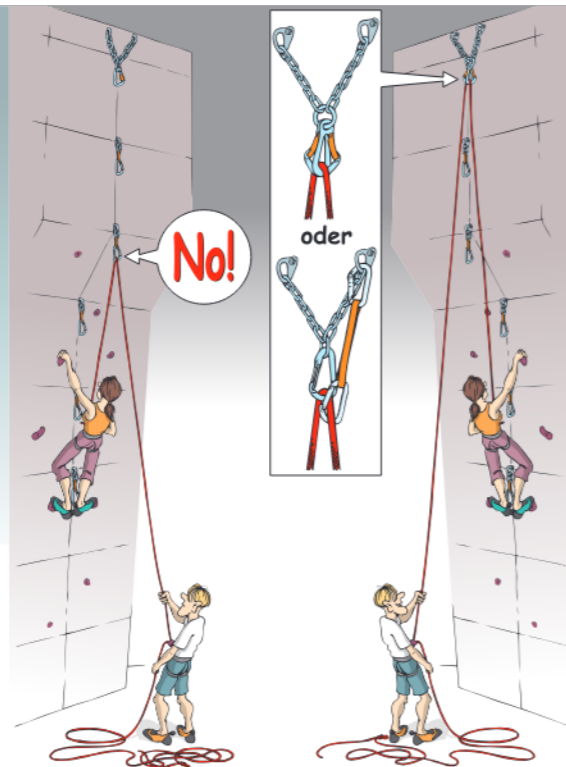
- ▶ nie zwei Seile in einem Umlenkkarabiner
- ▶ nie über Schlingen ablassen

## Vorsicht beim Ablassen!

- ▶ Kommunikation am Umlenkpunkt
- ▶ Partner\*in langsam und gleichmäßig ablassen
- ▶ auf freien Landeplatz achten



## Die 10 Hallen- Kletterregeln



# Sicher klettern

## Klettern birgt Risiken!

Bei unzureichender Sicherungskompetenz besteht Absturzgefahr.

## Lass dich ausbilden!

In Kletterkursen und durch qualifizierte Ausbilder\*innen erwirbst du alle notwendigen Fertigkeiten.

## Sprich Fehler an!

Mach andere Kletter\*innen auf ihre Fehler aufmerksam.

## Kinder nicht überfordern!

Beachte beim Klettern mit Kindern den Gewichtsunterschied und deren geringere Handkraft und Konzentrationsfähigkeit.

## Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

Wähle beim Sichern den richtigen Standort und achte darauf, dass kein Schlappseil entsteht.

► [sicher-klettern.de](http://sicher-klettern.de)

Herausgeber:  
Deutscher Alpenverein e.V., Anni-Albers-Strße 7, 80807 München

## Partnercheckvor jedem Start!

- Gurtverschlüsse
- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Karabiner und Sicherungsgerät
- Seilende abgeknotet

## Im Vorstieg direkt einbinden!

- im Toprope auch mit zwei gegengleichen Karabinern möglich

## Sicherungsgerät richtig bedienen!

- nur mit vertrauten Geräten sichern
- eine Hand umschließt immer das Bremsseil
- korrekte Position der Bremshand beachten
- Gewichtsunterschied berücksichtigen

## Alle Zwischensicherungen einhängen!

- Stürze sind immer möglich
- Griffe können sich drehen oder brechen

## Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!

- einhängen aus stabiler Position
- möglichst auf Hüfthöhe einhängen
- bis zum fünften Haken droht Bodensturzgefahr

