

ALLGEMEINE KLETTEREMPFEHLUNGEN LAUT CAA (CLUB ARC ALPIN)



© 2013 Oesterreichischer Alpenverein

<p>1. Partnercheck vor jedem Start! Kontrolliert euch selbst und gegenseitig („4-Augen-Prinzip“): Anseilknoten, Anseilpunkt, Gurtverschlüsse, Sicherungsgerät, Karabinerverschluss und ob das Seilende abgeknotet ist.</p>	<p>6. Kein Toprope an einem Karabiner! Die Topropeverankerung muss aus zwei unabhängigen Sicherungspunkten bestehen. Das Seil muss in mindestens zwei Karabinern eingehängt sein.</p>
<p>2. Volle Aufmerksamkeit beim Sichern! Sichern ist Präzisionsarbeit! Die gesamte Aufmerksamkeit gehört dem Kletterer und der Partnersicherung. Kein Schlappseil! Richtigen Standort wählen.</p>	<p>7. Sturzraum freihalten! Nicht übereinander klettern! Am Boden und an der Wand auf freien Sturzraum achten. Achtung bei Pendelstürzen.</p>
<p>3. Sicherungsgerät richtig bedienen! Mache dich mit deinem Sicherungsgerät vertraut und beachte das „Bremsbandprinzip“: eine Hand umschließt immer das Bremsseil.</p>	<p>8. Vorsicht beim Ablassen & Abseilen! Nie Seil auf Seil - Ablassen nur über Umlenkungen aus Metall! Partner langsam und gleichmäßig ablassen. Beim Abseilen die Seilenden verknoten und eine Absturzsicherung (Kurzprusik) verwenden.</p>
<p>4. Klare Kommunikation! Kommunikationsregeln vor Kletterbeginn vereinbaren. Informiere deinen Partner bevor du dich ins Seil hängst.</p>	<p>9. Schütze Kopf & Körper! Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei Stürzen und Stein Schlag! Bei alpinen Klettertouren ist der Helm Standard. Aufwärmen vor dem Klettern schützt deine Gelenke, Sehnen und Muskeln.</p>
<p>5. Zwischensicherungen richtig einhängen! Alle Zwischensicherungen aus möglichst stabiler Position - nicht überstreckt - einhängen. Auf den richtigen Seilverlauf achten.</p>	<p>10. Sicher bouldern! Achte auf einen sicheren Absprungbereich. Aktives Spotten und ein Crashpad können Verletzungen verhindern.</p>