

# Alpenverein-Kletterregeln

- Klettern birgt Risiken! Bei unzureichender Beherrschung der Sicherungstechnik besteht die Gefahr ernsthafter Verletzungen.
- Lass Dich ausbilden! In Kletterkursen und durch qualifizierte Ausbilder erwirbst Du alle notwendigen Fertigkeiten.
- Respektiere andere Kletterer. Weise sie gegebenenfalls auf Fehler und Gefahren hin.
- Informiere dich über die „lokalen Regeln“ in Klettergärten und Kletterhallen. Halte dich an bestehende Kletterverbote und schone die Umwelt.



## 1. Partnercheck vor jedem Start!

Kontrolliert gegenseitig: Gurtverschlüsse, Anseilknoten, Anseilpunkt, Karabinerverschluss, Sicherungsgerät und ob das Seilende abgeknotet ist.



## 2. Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

Sichern ist Präzisionsarbeit! Die gesamte Aufmerksamkeit gehört dem Kletterer und der Partnersicherung. Kein Schlappseil! Richtigen Standort wählen.



## 3. Sicherungsgerät richtig bedienen!

Mache dich mit deinem Sicherungsgerät vertraut und beachte das „Bremshandprinzip“: eine Hand umschließt immer das Bremsseil.



## 4. Klare Kommunikation!

Kommunikationsregeln vor Kletterbeginn vereinbaren. Informiere deinen Partner bevor du dich ins Seil hängst.



## 5. Zwischensicherungen richtig einhängen!

Alle Zwischensicherungen aus möglichst stabiler Position - nicht überstreckt - einhängen. Auf den richtigen Seilverlauf achten.



## 6. Kein Toprope an individuellem Karabiner!

Die Topropeverankerung muss aus zwei unabhängigen Sicherungspunkten bestehen. Das Seil muss in mindestens zwei Karabinern eingehängt sein.



## 7. Sturzraum freihalten!

Nicht übereinander klettern! Am Boden und an der Wand auf freien Sturzraum achten. Achtung bei Pendelstürzen.



## 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.



## 9. Schütze Kopf & Körper!

Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei Stürzen und Steinschlag! Bei alpinen Klettertouren ist der Helm Standard. Aufwärmen vor dem Klettern schützt deine Gelenke, Sehnen und Muskeln.



## 10. Sicher bouldern!

Achte auf einen sicheren Absprungbereich. Aktives Spotten und ein Crashpad können Verletzungen verhindern.