

# Sicher Klettern Indoor

Die 10 Empfehlungen des Alpenvereins

**Sportklettern bietet großartige Chancen für mentale und körperliche Fitness, Spaß und Gemeinschaft. Klettern birgt auch in Hallen Risiken! Lerne, wie es richtig geht. In Kletterkursen erwirbst du alle notwendigen Fertigkeiten.**

## 1. Team-Setup!

- 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
- Sicherungskarabiner und Sicherungsgerät - Blockiertest
- Gurt und Gurtverschlüsse
- Seilende abgeknotet

## 3. Nur mit vertrauten Geräten sichern

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

## 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 eir

- 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 einzeltem Karabiner
- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
- prüfe, 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