

Klettersteigregeln – 10 Empfehlungen des Alpenvereins

Das Begehen von Klettersteigen ist mit Risiken verbunden. Bei unzureichender Vorbereitung, mangelhafter Ausrüstung oder falschem Verhalten besteht Absturzgefahr! Qualifizierte TrainerInnen vermitteln die notwendigen Fertigkeiten.

1. Sorgfältig planen!

Planung ist der Schlüssel für sichere und genussvolle Touren. Informiere dich genau über Schwierigkeit und Länge, Zu- und Abstieg, Wetter und Verhältnisse.

2. Das Ziel den persönlichen Voraussetzungen anpassen!

Zu hoch gewählte Schwierigkeiten mindern das Erlebnis und können zu gefährlichen Situationen führen.

3. Vollständige, normgerechte Ausrüstung verwenden!

Klettergurt, Klettersteigset und Helm: Nur die konsequente und richtige Anwendung der Ausrüstung ermöglicht eine sichere Begehung von Klettersteigen. Für den Notfall sind Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112) dabei.

4. Bei Gewittergefahr nicht einsteigen!

Blitzschlag bedeutet Lebensgefahr. Regen, Nässe und Kälte erhöhen das Sturzrisiko.

5. Drahtseil und Verankerungen kritisch prüfen!

Steinschlag, Schneedruck, Frostsprengung oder Korrosion können Schäden an der Steiganlage verursachen. Nicht in gesperrte Klettersteige einsteigen.

6. Partnercheck am Einstieg!

Kontrolliert gegenseitig: Gurtverschluss, Verbindung, Klettersteigset mit Klettergurt, Helm.

7. Ausreichende Abstände einhalten!

Zwischen zwei Fixpunkten darf nur eine Person unterwegs sein.

8. Klare Absprache bei Überholen!

Kommunikation und Rücksichtnahme verhindern gefährliche Situationen bei Überholmanövern oder Gegenverkehr.

9. Achtung Steinschlag!

Achtsames Steigen verhindert Steinschlag.

10. Natur und Umwelt respektieren!

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Fahrgemeinschaften anreisen. Müll und Lärm vermeiden.

Informiere dich über die „lokale Regeln“ in Klettergärten und Kletterhallen. Halte dich an bestehende Kletterverbote.

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. Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!

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

6. Kein Toprope an einzelnen Karabiner!

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

7. Sturzraum freihalten!

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

8. Vorsicht beim Abseilen und Ablassen!

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 den Kopf und 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 Muskel.

10. Sicher bouldern!

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

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.