



Kletterregeln

- 1. Mach dich mit deiner Ausrüstung vertraut.** Studiere die Gebrauchsanweisungen und behandle deine Ausrüstung schonend.
- 2. Aufwärmen vor dem Klettern.** Schütze deine Gelenke, Sehnen und Muskeln! Klettere erst an deine Grenze, wenn dein ganzer Körper durch Gymnastik oder Klettern in leichten Routen warm ist.
- 3. Kein freies Seilende.** Durch eine Achterschlinge im Seilende verhinderst du, dass du beim Ablassen das Seilende übersiehst. Mach diesen Knoten immer, egal wo du kletterst.
- 4. Partnercheck vor dem Start.** Kontrolliert euch gegenseitig: Der Gurt rückgefädelt? Der Anseilknoten richtig geknüpft? Sicherungsgerät richtig eingelegt und Schraubkarabiner zugedreht? Kein freies Seilende?
- 5. Volle Aufmerksamkeit beim Sichern.** Das Leben deines Partners liegt in deinen Händen! Wähle deinen Standort in Wandnähe, schräg unter dem ersten Haken. Halte das Seil immer möglichst straff, gerade so, dass dein Partner beim Klettern nicht behindert wird. Lass deinen Partner langsam und kontrolliert ab.
- 6. Lass deinen Partner wissen, was los ist.** Informiere deinen Partner immer: bevor du loskletterst, bevor du dich ins Seil hängst, bevor du kontrolliert abspringst! Beachte in Mehrseillängen Touren die Kommando: "Stand" und "Nachkommen".
- 7. Achte auf den richtigen Seilverlauf.** Das Seil läuft immer Wandseitig in den Karabiner einer Zwischensicherung ein. Bei schrägem Routenverlauf hängst du die Expressschlingen so ein, dass die Schnapperöffnung in die entgegengesetzte Richtung zeigt. Bei schrägem Routenverlauf das Seil immer außerhalb des Schrittes führen (nicht zwischen den Beinen).
- 8. Nie Seil auf Seil!** Nie direkt über Reepschnüre oder Bandschlingen topopen oder einen Partner ablassen. Achte darauf, dass in einem Toprope-Haken, in einer Zwischensicherung oder an einer Abseilstelle immer nur ein Seil eingehängt ist.
- 9. Vorsicht beim Abseilen.** Nie an einem einzelnen Normalhaken abseilen. Immer die Seilenden verknoten (Ausnahme: wenn du siehst, dass beide Seilenden am Boden aufliegen)!
- 10. Nicht übereinander Klettern.** Warte, bis deine Route frei ist.
- 11. Schütze deinen Kopf.** Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei unkontrollierten Stürzen und bei Steinschlag. Verzichte auf deinen Helm nur, wenn du beides weitgehend ausschließen kannst.
- 12. Achte auf deine Umwelt.** Respektiere andere Kletterer und informiere sie über Fehler und Gefahren. Vermeide Lärm und hinterlasse keinen Müll. Benütze die Wege und beachte bestehende Kletterverbote. Vor Erschließung unberührter Kletterfelsen informiere dich über die Besitzverhältnisse.

Viel Spaß and good luck!