

Turnhalle Ampass

Kletterregeln

1. Mit der Ausrüstung vertraut sein

- Gebrauchshinweise sorgfältig studieren
- Ausrüstung schonend behandeln

2. Aufwärmen vor dem Klettern

- Gelenke, Sehnen und Muskeln schützen! Erst dann an die Grenzen klettern, wenn der ganze Körper durch Dehnen, Gymnastik oder Klettern in leichten Routen aufgewärmt ist.

3. Kein freies Seilende

- Durch einen Achterknoten am Seilende wird verhindert, dass beim Ablassen des Partners das Seilende übersehen wird.
- Diesen Knoten immer machen, egal, wo geklettert wird.

4. Partnercheck vor jedem Start

- Ist der Gurt rückgefädelt?
- Ist der Anseilknoten richtig geknüpft?
- Sind alle Schraubkarabiner zugeschraubt?
- Ist das Sicherungsgerät richtig eingelegt?
- Kein freies Seilende?

5. Volle Konzentration beim Sichern

- Immer bewusst machen, dass es um das Leben des Partners geht
- Den Standort schräg unter dem ersten Haken in Wandnähe wählen
- Das Seil immer möglichst straff halten, ohne jedoch den Partner beim Klettern zu behindern
- Den Partner immer langsam und gleichmäßig ablassen

6. Partner immer informieren

- sagen, bevor man losklettert
- sagen, wenn man sich ins Seil hängt
- sagen, bevor man kontrolliert abspringt
- bei Mehrseillängen-Touren die Seilkommandos „Stand“ und „Nachkommen“ beachten

7. Richtiger Seilverlauf

- Das Seil immer wandseitig in den Karabiner einlaufen lassen
- Bei schrägem Routenverlauf die Expressschlinge so einhängen, dass die Schnappöffnung in die entgegen gesetzte 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 topropesichern oder einen Partner ablassen!
- In einem Topropehaken, in einer Zwischensicherung oder an einer Abseilstelle darf immer nur ein Seil eingefädelt sein

9. Vorsicht beim Abseilen

- Nie an einem einzelnen Normalhaken abseilen
- Immer die Seilenden verknoten (Ausnahme: beide Seilenden liegen definitiv am Boden auf)

10. Nicht übereinander klettern

- Immer warten bis die Route (oder auch eine überschneidende Route) frei ist.