



# sicher klettern mit den NaturFreunden

Klettern erfreut sich bei den NaturFreunden Deutschlands zunehmender Beliebtheit. Viele Ortsgruppen verfügen schon über eigene Kletterwände oder organisieren Klettergruppen im Indoor- und Outdoorbereich.

**Sportklettern** hat sich inzwischen zum Breitensport entwickelt. Es galt zunächst als sehr sichere Sportart und könne relativ gefahrlos von jedermann/-frau ausgeübt werden. Die Unfallstatistik belegt genau das Gegenteil. Viele Unfälle in der vermeintlich sicheren Umgebung sind auf unzureichende Ausbildung und Sicherungsfehler zurückzuführen.

Der Kletterschein Sportklettern soll einen Beitrag zur Sicherheit bei dieser faszinierenden Sportart leisten und derartigen Unfällen vorbeugen sowie den Ausbildungsstand dokumentieren. Der Kletterschein richtet sich in erster Linie an Kinder und Jugendliche, die mit diesem Sport anfangen.

Das Mindestalter sollte etwa 10 Jahre sein, für den Vorstieg wird ein Mindestalter von 12 Jahren empfohlen. Ausschlaggebend ist immer der Entwicklungsstand. Der Kletterschein dient aber ebenso als Befähigungsnachweis für Erwachsene und Profis.

**Der Kletterschein enthält drei Ausbildungsstufen:**

<b>Basic</b> <i>Toprope Indoor</i>	<b>Expert</b> <i>Vorstieg Indoor</i>	<b>Professional</b> <i>Vorstieg Outdoor</i>
---------------------------------------	---	--

Die Reihenfolge muss nicht zwingend eingehalten werden, ein Quereinstieg ist möglich. Die Prüfung umfasst jedoch immer die Inhalte der niedrigeren Stufe mit. Die erforderliche Ausbildungszeit kann individuell unterschiedlich sein und ist immer vom Eingangsniveau und dem Lerntempo abhängig. Hier sind besonders die Ausbilder und Trainer gefordert, den Zeitumfang für die Ausbildung so zu wählen, dass die Lehrinhalte vollständig vermittelt werden können und die jeweiligen Kompetenzen sicher beherrscht werden.

**Für die Ausbildung von Anfängern werden folgende Zeitansätze empfohlen:**

**Basic** und **Expert:** Jeweils 3 Kurseinheiten à 3 Ausbildungsstunden von je 60 Minuten oder ein komplettes Wochenende.  
Die Abnahme der Prüfung sollte nach Möglichkeit an einem anderen Tag erfolgen und erst, wenn sich der Ausbilder sicher ist, dass alle Tätigkeiten beherrscht werden.  
**Professional:** 2 Wochenenden

**Abnahmeberechtigung für den Kletterschein Basic und Expert:**

- Ausbilder künstliche Kletteranlagen
- Trainer C/B-Sportklettern
- Trainer C-Alpinklettern
- Trainer C-Hochtouren
- Staatl. gepr. Berg- und Skiführer

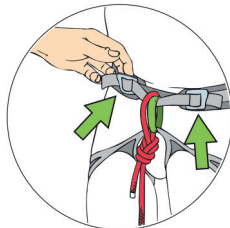
**Abnahmeberechtigt für den Kletterschein Professional:**

- Trainer C/B-Sportklettern
- Trainer C-Alpinklettern
- Trainer C-Hochtouren
- Staatl. gepr. Berg- u. Skiführer

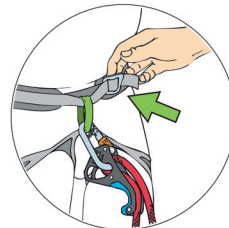
## Partnercheck

Bevor es losgeht, den Partnercheck machen. Beide Kletterer sind gleichermaßen verantwortlich! — „**doppelt genäht hält besser**“

- Klettergurt korrekt angelegt und Verschluss gesichert?

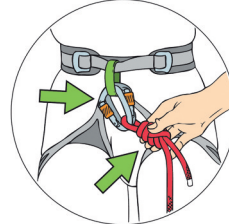
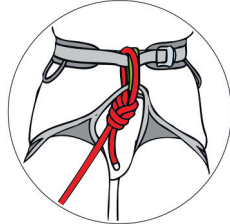


**Kletterer**

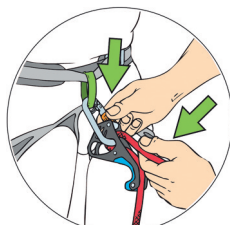


**Sicherer**

- Richtig ins Seil eingebunden, mit doppeltem 8er-Knoten (Seilende mindestens 10-15 cm lang)?
- Toprope auch mit zwei gegengleich eingehängten Verschlusskarabinern (HMS) möglich.



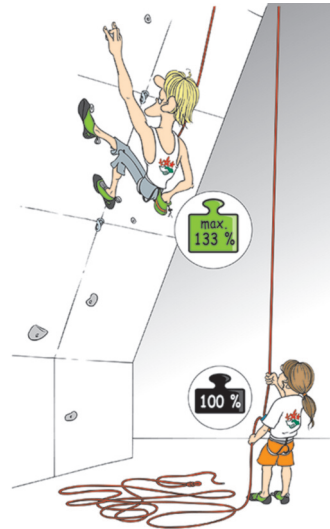
- Seil im Sicherungsgerät richtig eingelegt, und mit geeignetem Verschlusskarabiner in der Sicherungsschlaufe am Gurt eingehängt?
- Seilende mit 8er-Knoten abgesichert?



### Wichtige Hinweise:

- Ist die Seillänge für die Route ausreichend? Einschließlich einer Seilreserve?
- Outdoor: ausreichend Expressen und Sicherungsmaterial, ggf. Abseilgerät, dabei?
- Autotube, Halbautomat oder HMS (Halbmastwurfsicherung) wird von uns empfohlen
- Bremshandprinzip unbedingt einhalten! Ist die Bremshandposition richtig (geräteabhängig)?
- Alle Knoten und die Partnersicherung sowie der Verschlusskarabiner sind beim Check durch eine gegenseitige Zugprüfung mit der Hand zu kontrollieren!

## Sichern im Toprope

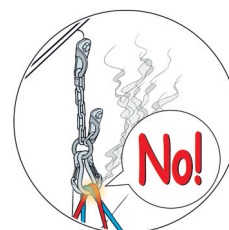


- Gewichtsunterschied beachten:
- Der Kletternde wiegt max. 1/3 mehr als der Sichernde, z. B. Sichernder 60 kg, Kletterer 80 kg.
- Nur ausreichend eingeschulte und vertraute Sicherungsgeräte verwenden, am besten einen Halbautomaten, „**jedes Sicherungsgerät ist nur so gut und sicher wie die Person die es benutzt**“.
- Auf den ersten Metern straff sichern, ohne Schlappseil, da auf Grund der Seildehnung Bodensturzgefahr besteht.

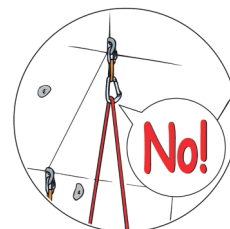
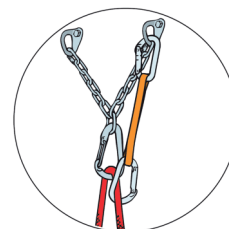
- Die Position des Sichernden muss der Situation angepasst sein und darf sich nicht im Sturzraum des Kletterers befinden.

### Umlenkungen beim Toprope

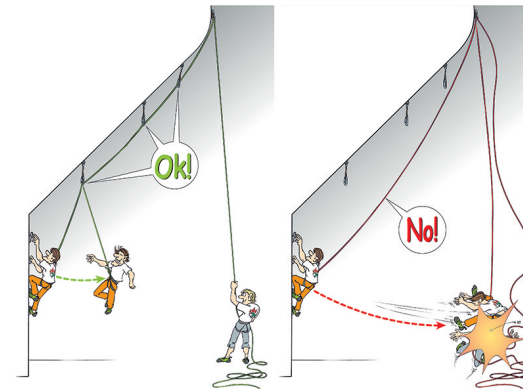
- Für die Umlenkung sind immer zwei Fixpunkte erforderlich. Das Seil wird in zwei Karabinern mit gegenläufigen Schnappern oder einem Verschlusskarabiner, eingehängt.
- **Nie Seil auf Seil**



- Bei einem Karabiner zusätzlich eine Express einhängen oder eingehängt lassen.
- Kein Toprope an Zwischensicherungen.



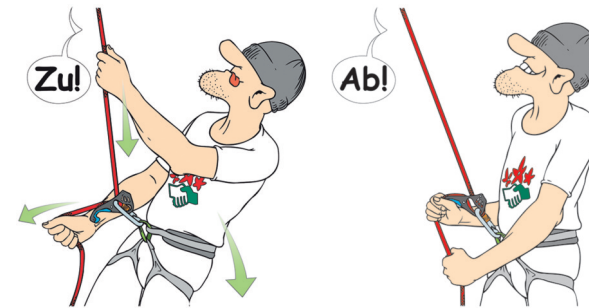
## Klettern im Toprope



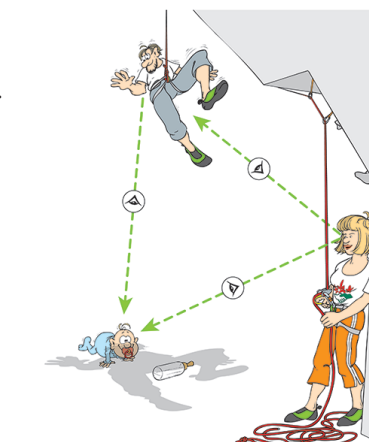
- In überhängenden Routen die Zwischensicherungen eingehängt lassen, da sonst die Pendelgefahr zu groß ist.
- Nicht zu weit aus der Falllinie des Seiles klettern.
- Die Umlenkung darf nicht überklettert werden. Der Anseilpunkt bleibt immer unter der Umlenkung.

### Seilkommandos beim Toprope

- Die Art der Kommunikation ist zwischen den Seilpartnern vorher klar abzusprechen. Blickkontakt und der Name des Seilpartners können bei viel Betrieb Verwechslungen ausschließen.
- Seilkommando „Zu“, wenn das Seil durch den Sichernden straff genommen werden soll.

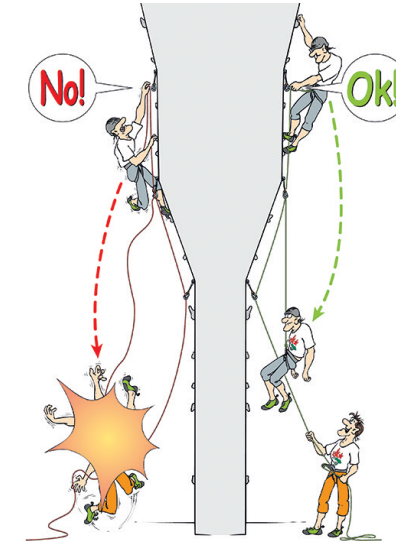


- Seilkommando „Ab“, wenn der Sichernde „auf Zug“ ist und der Kletterer die Ablassposition eingenommen hat.



- Sicherungsgerät korrekt mit beiden Händen bedienen, langsam und gleichmäßig ablassen, den Kletterer beobachten und langsam am Boden aufsetzen.
- Auf andere Kletterer achten und ob der Bodenbereich frei ist.

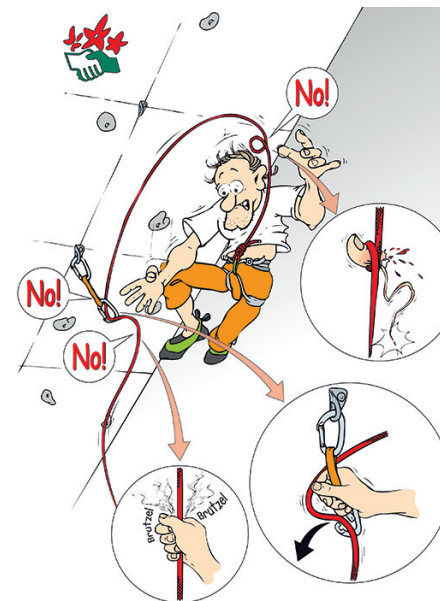
## Vorsteigen



### Sturzraum

- Vor Beginn der Kletterei ist der Sturzraum frei zu räumen, auch vom Seil oder sonstiger Ausrüstung.
- Der Sichernde steht seitlich zum Sturzraum.

### Seilkommandos beim Vorstieg ... ... wie bei Toprope „Zu“ und „Ab“

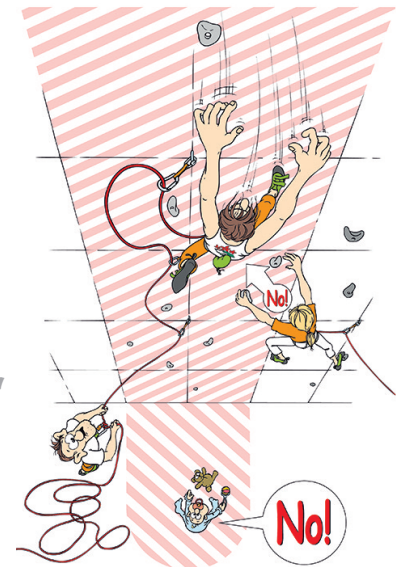


### Clippen

- Gedippt wird aus stabiler Kletterposition.
- Idealerweise ist beim Clippen die Zwischensicherung auf Höhe des Anseilpunktes.
- Das Seil verläuft von der Wand durch den Karabiner zum Kletterer, um ein Verdrehen der Zwischensicherung zu verhindern.

### Seilführung

- Das Seil befindet sich zwischen Kletterer und Kletterwand.
- Nicht hinter das Seil steigen!
- Das Einfädeln mit dem Bein oder der Ferse während eines Sturzes ist unbedingt zu vermeiden. Dies kann zu unkontrollierten Stürzen mit Körperrotation führen.



### Richtig stürzen

- Wenn möglich den Sichernden vorwarnen.
- Auf korrekte Seilführung achten.
- Große Verletzungsgefahr beim Einfädeln mit den Füßen.
- Die Beine und beide Hände werden zum Abfangen des Anpralls Richtung Kletterwand vorgebracht.
- Das Greifen ins Seil ist zu vermeiden, Verletzungsgefahr!
- Nur mit geringer Kraft abstoßen!
- Starker Abstoß bedeutet starker Anprall.

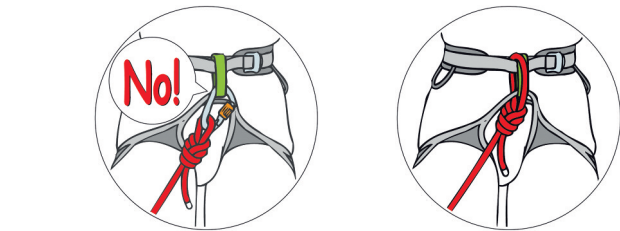
Infos unter





# Sicherung beim Vorstieg

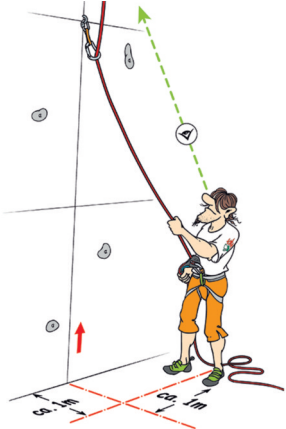
- Partnercheck (siehe Toprope).
- Beim geübten Sicherer darf das Gewicht des Kletterers maximal das 1,2-fache betragen.
- Beim Vorstieg das Seil immer direkt im Klettergurt einbinden.
- Einbinden ausschließlich mit doppeltem 8er-Knoten oder doppeltem Bulinknoten.
- Direkt zwischen Bein- und Hüftschlaufe einbinden.



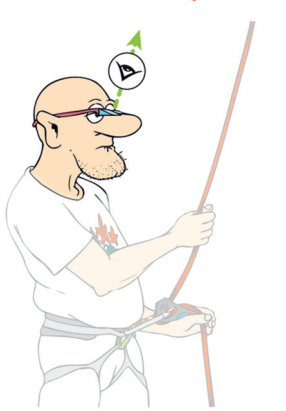
- Bis zur ersten Zwischensicherung wird gespottet um einen unkontrollierten Sturz zu verhindern.



- Tipp:** Das Bremsseil sollte beim Spotten schon lose in der Bremshand liegen. Durch eine Rückwärtsbewegung kann somit sehr schnell zur Seilsicherung übergegangen werden.
- In Kletterhallen und Klettergärten werden Halbautomaten oder Autotubes empfohlen.
  - Die Bedienung des Gerätes muss für die Vorstiegsicherung intensiv eingeübt werden!
  - Ein gesondertes Sturz- und Sicherungstraining wird empfohlen!
  - Feste, geschlossene Schuhe verhindern Verletzungen des Sichernden im Sturzfall.

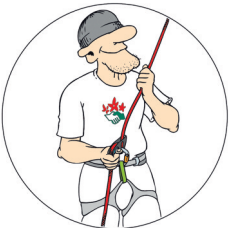


- Position des Sichernden**
- Der Sichernde sollte nicht weiter als einen Meter hinter und seitlich neben der ersten Sicherung stehen.
  - Der Sturzbereich unter dem Kletterer ist ebenfalls tabu.



- Aufmerksamkeit**
- Die ungeteilte Aufmerksamkeit gilt dem Kletterer.
  - Mindestens bis zur 4. Zwischensicherung besteht Bodensturzgefahr, auf eine straffe Sicherung ist zu achten.
  - Eine Sicherungsbrille steigert die Aufmerksamkeit.

## Perfekt sichern.



- Perfekt sichern heißt ungeteilte Aufmerksamkeit! Den Kletterer ständig beobachten  
— nur so kann auf Gefahren rechtzeitig reagiert werden,  
— oder schnell ausreichend Seil zur Verfügung gestellt werden.
- Zur schnelleren Seilabgabe kann ein Schritt nach vorne gemacht werden, so entsteht auch weniger Schlappseil, das wieder aufwendig eingezogen werden muss.
- Im Falle eines Sturzes auf den Sturzzug vorbereiten, die Kraft wirkt in Richtung erste Zwischensicherung.
- Beide Hände am Seil.
- Bremshand nicht zu nah am Gerät.
- Ggf. mit Fuß von der Wand abstützen, feste Schuhe tragen.

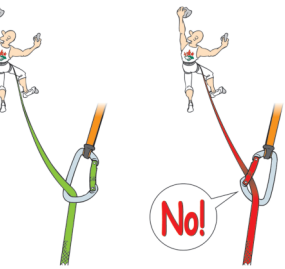
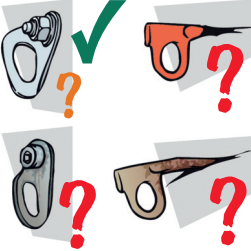
# Am Fels



- Ausrüstung**
- Helm
  - Expressschlingen
  - Seiltyp (Einfachseil) und Seillängen beachten
  - Abseilgerät, Tube oder 8er
  - Prusikschlinge 30 cm und Bandschlinge 120 cm

## Absicherung beurteilen

- Hakenqualität
  - Hakenabstände
- Nur bei zuverlässigen Fixpunkten an der Sturzgrenze klettern. Bei großen Hakenabständen und gestuftem Gelände sind Stürze unbedingt zu vermeiden.

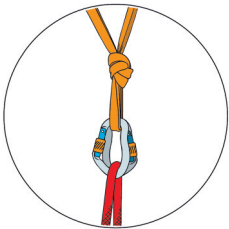


- Richtig clippen**
- Die starren Schenkel der Expresskarabiner zeigen in Kletterrichtung.

## Standplätze bzw. Umlenkungen für Toprope oder Ablassen.

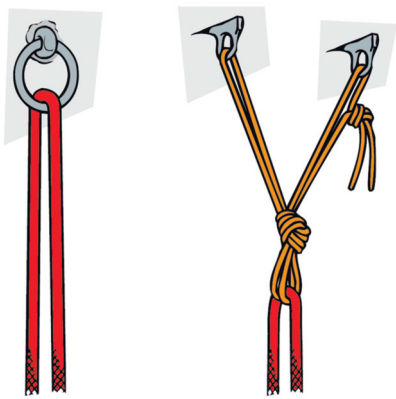


- Zuverlässige Fixpunkte (2 Bohrhaken in Reihenschaltung)
- Geklebte Ringhaken
- Geklebte Bühlerhaken
- Starke Sanduhren, fest verwurzelte, dicke Bäume



- Bei fraglichen Fixpunkten, die nicht sicher beurteilt werden können, ist auf ein Toprope zu verzichten.
- Fixpunkte mit Schlinge verbinden.
- Beim Toprope, Kletterseil in zwei gegenläufige Verschlusskarabiner einhängen.
- Nur Seil auf Metall! Sonst Absturzgefahr!

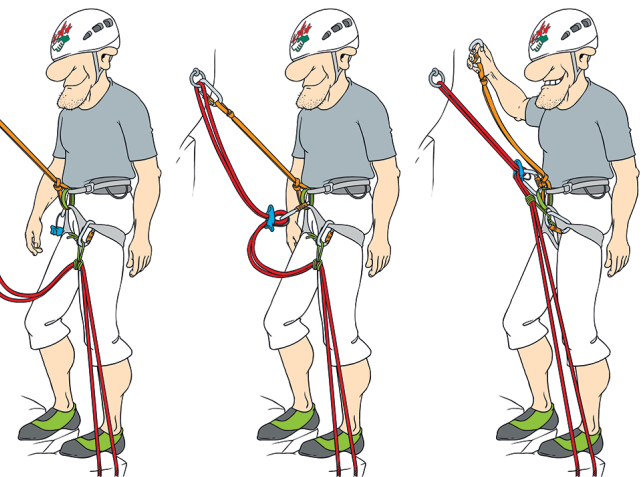
# Abseilen



- Abseilstand: Mindestens ein sicherer Fixpunkt  
oder  
zwei fragliche Fixpunkte mit Ausgleichsverankerung.



- Seil bis zur Mitte aufziehen, beide Enden mit Knoten abbinden.



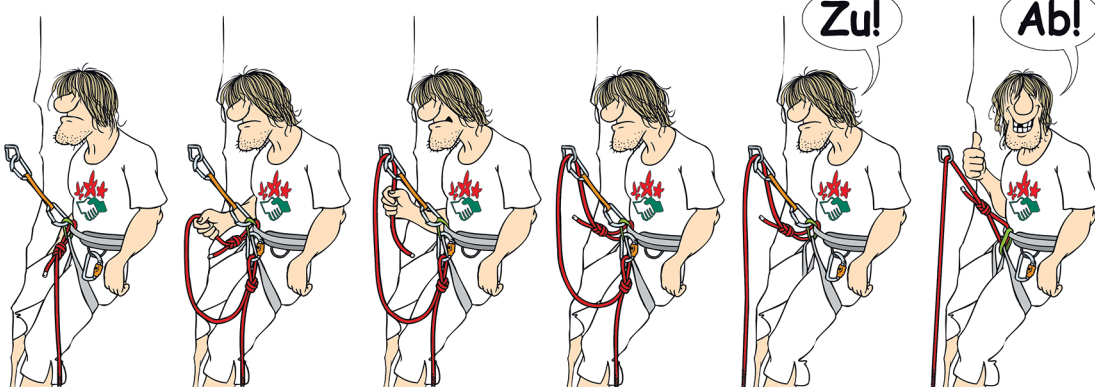
- Abseilgeräte: Achter oder Tuber.

- Selbstsicherung mit 120 cm langer vernähter Schlinge und 3-Wege-Karabiner.

- Hintersicherung mit Prusikschlinge.

# Umbauen am Top

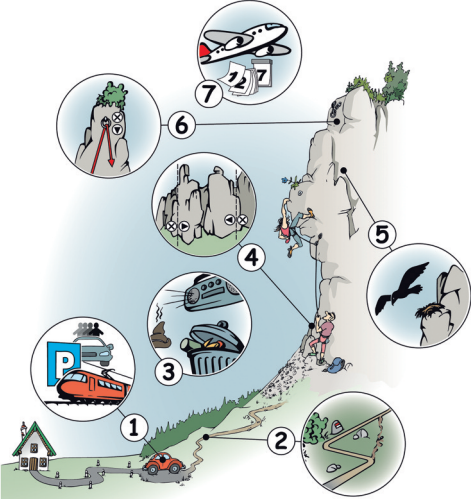
- Verlaufsbeschreibung:
1. Mit Expressschlinge fixieren und belasten.
  2. Ausreichend Schlappseil hochziehen und mit Verschlusskarabiner am Sicherungsring fixieren.
  3. Anseilknoten lösen und durch den Haken oder Ring fädeln.
  4. Wieder einbinden und Knoten kontrollieren.
  5. Kontrolle: Durch Selbstzug heranziehen bis die Selbstsicherungsschlinge entlastet ist.
  6. Lastübernahme durch den Sichernden, Seilkommando „ZU“.
  7. Erst bei vollständiger Entlastung der Schlinge und des Verschlusskarabiners aushängen der Selbstsicherung.
  8. Seilkommando „AB“.



In der Kletterhalle und im Klettergarten werden nur die Seilkommandos „Zu“ und „Ab“ benötigt.

**Wichtiger Hinweis:**  
Das Seilkommando „Stand“ darf nur verwendet werden, wenn der Kletterer abseilen will und und sich selbst sichert. Auf keinen Fall darf „Stand“ beim Umbauen am Top verwendet werden, da der Seilpartner bei diesem Seilkommando die Sicherung aufgibt.

# Natur und Umwelt



1. Anreise in Fahrgemeinschaften oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Parken wenn möglich auf ausgewiesenen Parkplätzen, keine Zufahrtswege versperren.
2. Wege nicht verlassen, keine Abkürzungen: Erosionsgefahr.
3. Rücksicht auf andere Kletterer und Anwohner, kein Schmutz, kein Lärm, keine Fäkalien.
4. Zonierungskonzepte einhalten.
5. Felsperrungen beachten.
6. Felsköpfe wo möglich nicht betreten, Umlenkhaken verwenden.

7. Bei Flügen ist der CO2-Ausstoß bedenklich, der Aufenthalt sollte eine Woche nicht unterschreiten.