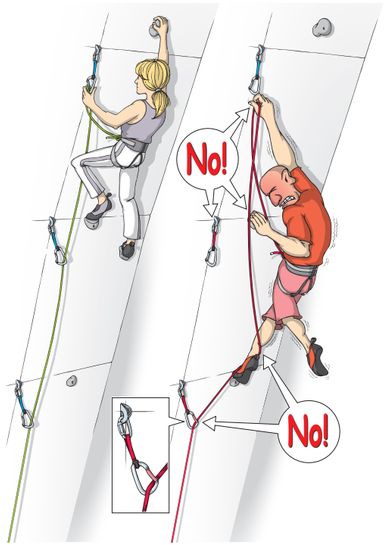
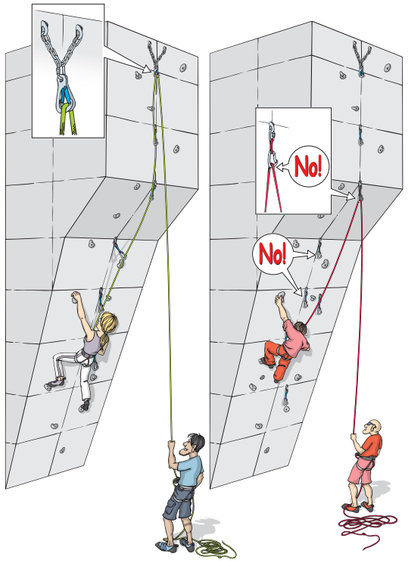
## Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!

- Einhängen aus stabiler Position
- Stürze beim Klippen vermeiden – Bodensturzgefahr!
- Korrekten Seilverlauf im Karabiner beachten
- Nicht hinter das Seil steigen



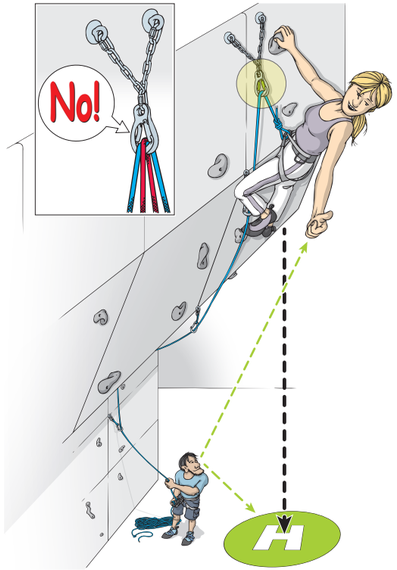

## Toprope nur an vorgesehenen Umlenkungen!

- Kein Toprope an einzelnem Karabiner
- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
- Prüfen, ob der richtige Seilstrang im Sicherungsgerät eingelegt ist




## Vorsicht beim Ablassen!

- Partner langsam und gleichmäßig ablassen
- Auf freien Landeplatz achten
- Nie zwei Seile in einen Umlenkkarabiner einhängen
- Kommunikation am Umlenkpunkt




## Aufwärmen vor dem Start!

- Intensität langsam steigern
- Locker ausklettern, abwärmen
- Verletzungen ausheilen

## 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

Illustrationen: Georg Sojer

DAV
Deutscher Alpenverein

Foto: Hansi Heckmair

Sicher Klettern
DAV

# Die 10 Kletterregeln

# Sicher klettern

## Klettern birgt Risiken!

Bei unzureichender Sicherungskompetenz besteht Absturzgefahr.

## Lass dich ausbilden!

In Kletterkursen und durch qualifizierte Ausbilder*innen erwirbst du alle notwendigen Fertigkeiten.

## Sprich Fehler an!

Mach andere Kletter*innen auf ihre Fehler aufmerksam.

## Kinder nicht überfordern!

Beachte beim Klettern mit Kindern den Gewichtsunterschied und deren geringere Handkraft und Konzentrationsfähigkeit.

## Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

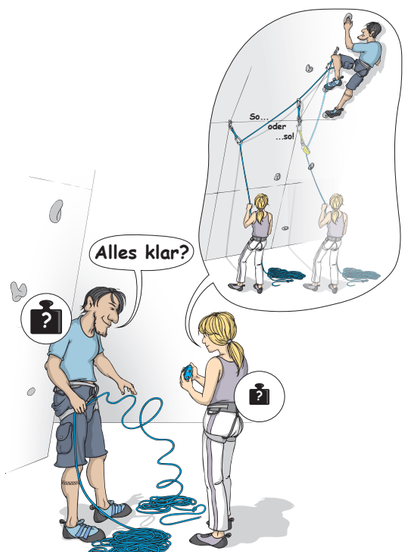
Wähle beim Sichern den richtigen Standort und achte darauf, dass kein Schlappseil entsteht.

▸ **sicher-klettern.de**

**Herausgeber:**
Deutscher Alpenverein e.V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München

## Team-Setup zu Beginn!

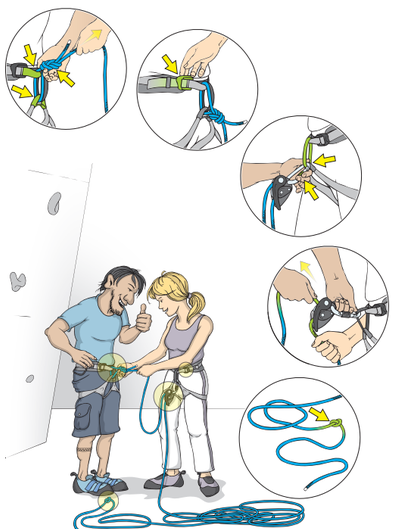
- Gewichtsunterschied klären, geeignete Maßnahmen treffen
- Sicherungskompetenz und Tagesform berücksichtigen
- Kommunikationsregeln vereinbaren
- Klettermaterial prüfen




## Partnercheck vor jedem Start!

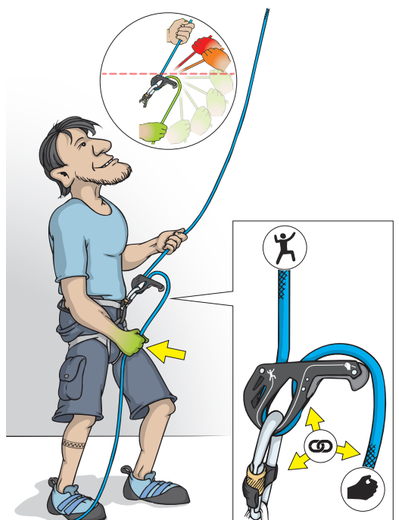
Gegenseitige Kontrolle mit Augen und Händen:

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



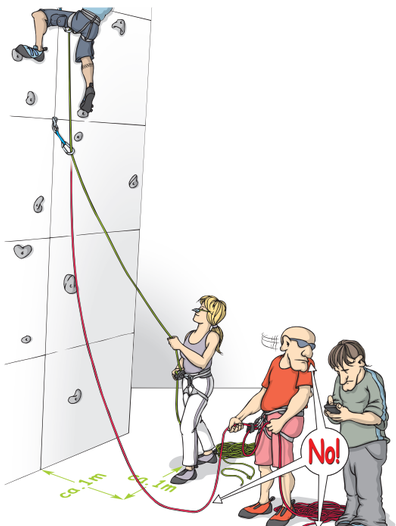
## Nur mit vertrauten Geräten sichern

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



## Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

- Kein Schlappseil
- Richtigen Standort nahe der Wand wählen
- Partner beobachten
- Sicherungsbrillen unterstützen die Aufmerksamkeit




## Sturzraum freihalten!

- Gefahrenzone für Kollisionen großzügig einschätzen
- Am Boden genügend Abstand zur Falllinie von Kletternden
- In der Route genügend Abstand zu anderen Kletternden
- Pendelstürze berücksichtigen