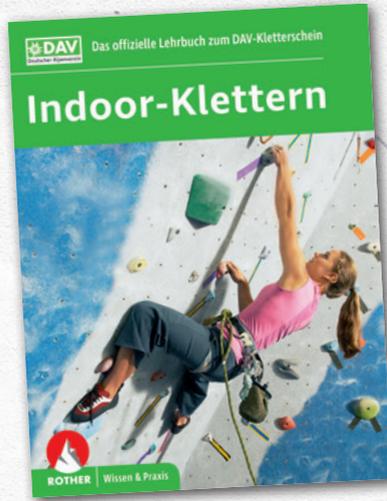


# Indoor-Klettern Basics

Schulungsheft zum DAV Kletterschein





# Das Buch zum Schein

**Alles, was man zum Klettern in der Halle wissen und können muss**

- ▶ *Know-how zum DAV-Kletterschein*
- ▶ *Inhalte der Ausbildungskurse*
- ▶ *Von den Profis des Deutschen Alpenvereins*

Indoor-Klettern, Deutscher Alpenverein, BLV-Verlag, München 2022.  
Erhältlich unter [www.blv.de](http://www.blv.de) und [www.dav-shop.de](http://www.dav-shop.de)

## Impressum

**Herausgeber:** Deutscher Alpenverein e.V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München, Tel. 089/140 03-0, E-Mail: [info@alpenverein.de](mailto:info@alpenverein.de), Internet: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) | **Für den Inhalt verantwortlich:** DAV-Ressort Sportentwicklung | **Zeichnungen:** Georg Sojer | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, [www.gschwendtner-partner.de](http://www.gschwendtner-partner.de) | **Druck:** Gotteswinter und Fibro Druck- und Verlags GmbH, München | **Auflage:** 45.000 Exemplare, aktualisierter Nachdruck Mai 2022

*Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.*



# Indoor-Klettern Basics



## Sicher Topropeklettern und Vorsteigen mit den DAV-Kletterscheinen

*Die DAV-Kletterscheine Toprope und Vorstieg gibt es seit über 15 Jahren! Mehr als 100.000 Kletterscheine wurden seit 2005 ausgegeben. Diese Zahl belegt, dass die Scheine ein erfolgreiches Angebot für alle Kletter\*innen sind.*

*Die beiden Kletterscheine motivieren zum Erlernen der aktuellen Sicherheitsstandards im Klettersport und werden von erfahrenen Trainer\*innen abgenommen. Sie haben keinerlei rechtliche Konsequenzen oder Lizenzcharakter und sind vergleichbar mit Sportleistungsabzeichen.*

*Diese Broschüre fasst die wesentlichen Inhalte der Ausbildung zusammen und kann zum begleitenden Werkheft oder zur Erinnerung nach dem Kurs dienen. In der Heftmitte findet sich das heraustrennbare Prüfungsprotokoll mit Hinweisen zum Prüfungsablauf. Auf der letzten Seite stehen Hinweise für Prüfling und Auszubildenden.*

*Hinweise zum Paraclimbing finden sich auf Seite 13.*

*Weitere Angebot der Aktion Sicher Klettern finden sich auf der Website [www.sicher-klettern.de](http://www.sicher-klettern.de)*

*Mit dem offiziellen DAV-Lehrbuch zu den Kletterscheinen gibt es eine vollständige und umfassende schriftliche Begleitung zum Ausbildungskurs.*

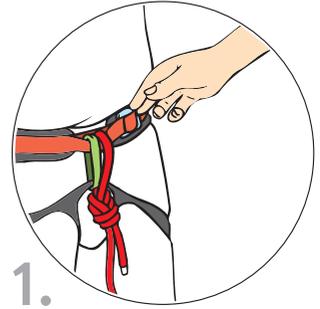


**Der Deutsche Alpenverein wünscht  
erlebnisreiche und unfallfreie Kletterjahre!**

# Partnercheck vor jedem Start

## Selbstkontrolle und Partnercheck

- ▶ Sowohl Sichernde, also auch Kletternde sind für die Sicherheit verantwortlich. Beide kontrollieren gegenseitig die vier folgenden Punkte vor jedem Einstieg in die Wand – egal ob beim Toprope- oder Vorstiegsklettern.

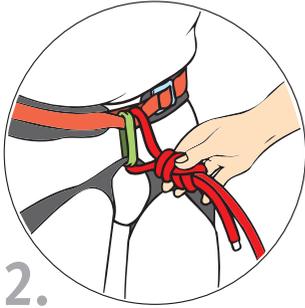


## 1. Gurtverschlüsse

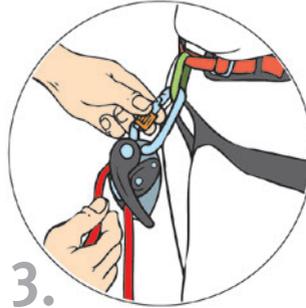
- ▶ Der Hüftgurt ist richtig angelegt (über dem Beckenkamm) und korrekt verschlossen. Gebrauchsanleitung beachten!

## Generelle Hinweise zu Sicherungsgeräten:

- ▶ Empfehlenswert sind Sicherungsgeräte mit Blockierunterstützung (halbautomatische Sicherungsgeräte)
- ▶ Der Karabiner muss für das Sicherungsgerät geeignet sein – Herstellerempfehlung beachten!
- ▶ [alpenverein.de/sicherungsgeraateempfehlung](http://alpenverein.de/sicherungsgeraateempfehlung)
- ▶ [alpenverein.de/halbautomatentest](http://alpenverein.de/halbautomatentest)



2.



3.



4.

## 2. Anseilknoten und Anseilpunkt

- ▶ Das Seil ist direkt in den Gurt eingebunden, entweder in den Sicherungsring oder in Bauchgürtöse und Beinschlaufensteg (Bedienungsanleitung der Hersteller beachten). Der Anseilknoten (Achterknoten oder doppelter Bulin) ist richtig geknüpft und festgezogen. Seilüberstand mindestens 10 cm. Kleines „Knotenauge“ im Anseilpunkt.
- ▶ Unter besonderen Umständen (z. B. fixe Topropestationen ohne offene Seilenden) ist nur im Toprope das Anseilen am Sicherungsring auch mit einem Safe-Lock-Karabiner oder zwei gegenläufigen Karabinern möglich.

## 3. Karabiner und Sicherungsgerät

- ▶ Das Seil ist korrekt in das Sicherungsgerät eingelegt.
- ▶ Das Sicherungsgerät ist richtig am Gurt eingehängt.
- ▶ Der Karabiner ist verschlossen.

## 4. Seilende abgeknotet

- ▶ Das Seilende ist abgeknotet oder am Seilsack fixiert (Vorsicht: einfacher Sackstich am Seilsack kann sich lösen!). Auf die Seillänge achten! Ist das Seil zum Ablassen lang genug?

## Toprope sichern

### Sicherungsgerät richtig bedienen

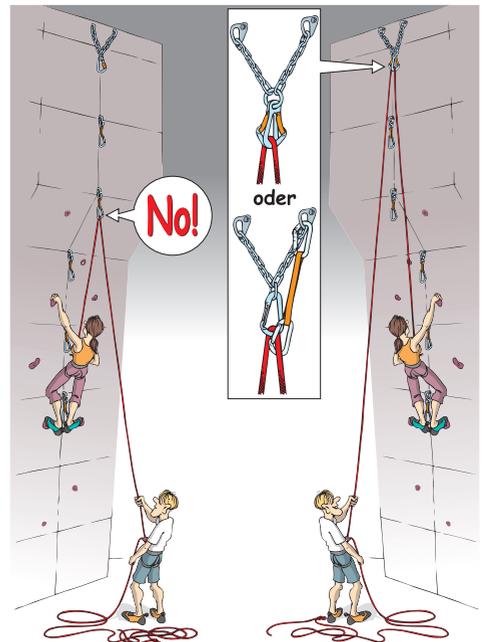
- ▶ Nur mit vertrauten Geräten sichern.
- ▶ Eine Hand umschließt immer das Bremsseil!
- ▶ Korrekte Position der Bremshand beachten.  
*Handhabung Sicherungsgeräte siehe BLV-Begleitbuch.*

### Vorsicht beim Sichern

- ▶ Gewichtsunterschied: der oder die Kletternde wiegt höchstens das 1,5-fache des oder der Sichernden, also maximal die Hälfte des Sicherergewichts mehr (z. B. Sichernde 60 kg, Kletternde 90 kg). In Bodennähe ohne Schlappeil und straffer sichern, da Bodensturzgefahr wegen Seildehnung besteht.

### Kein Toprope an einzelner Karabiner oder Haken

- ▶ Zwei unabhängige Aufhängungspunkte und zwei Karabiner, durch die das Seil läuft.
- ▶ Gegebenenfalls das Seil in die oberste Zwischensicherung zusätzlich einhängen oder eine Expressschlinge an der Umlenkung zusätzlich eingehängt lassen.



# Toprope klettern

## Nie Seil auf Seil

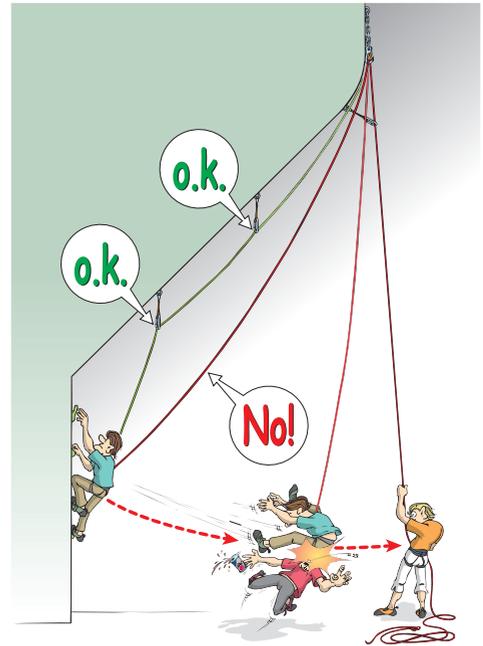
- ▶ Immer nur ein Seil in der Umlenkung (Sichtprüfung vor dem Losklettern).
- ▶ Installierte Topropeseile und deren Umlenkungen „kontrollieren“ (Sichtprüfung vor dem Losklettern).
- ▶ Nie direkt über Textilmaterial (Schlingen) sichern oder ablassen.

## Pendelgefahr beachten

- ▶ Toprope in überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen.
- ▶ Nicht zu weit seitlich versetzt zur Umlenkung klettern.

## Umlenkung nicht überklettern

- ▶ Beim Topropeklettern bleibt der Anseilpunkt des oder der Kletternden immer unterhalb der Umlenkung.



## Kommandos und Ablassen

### Kommunikation am Umlenkpunkt

- ▶ Am Umlenkpunkt Kommando „ZU“. Wenn das Seil straff eingezogen ist, Kommando „AB“ zum Ablassen. Blickkontakt! Gegebenenfalls Namen dazu rufen. Der oder die Sichernde wartet mit dem Ablassen, bis das entsprechende Kommando erfolgt ist und der oder die Kletternde „auf Zug“ ist.

### Langsam und gleichmäßig ablassen

- ▶ Bremsmechanik des Sicherungsgeräts kennen und korrekt handhaben.
- ▶ Auf andere Kletternde in der Wand achten.

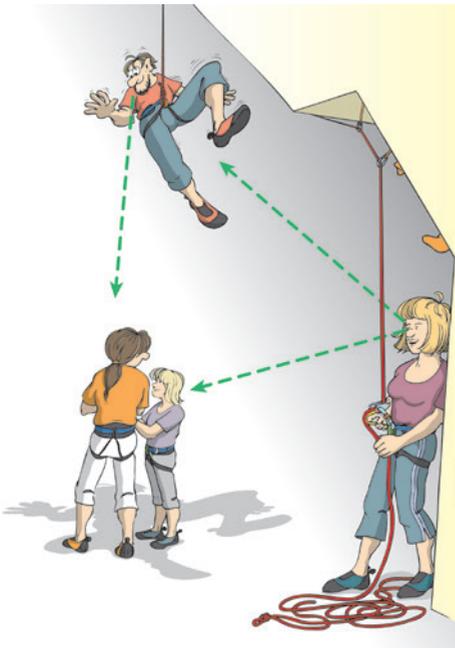
### Vorsicht beim Ablassen

- ▶ Auf andere Personen am Boden bzw. freien Landeplatz achten.
- ▶ Partner\*in sanft am Boden absetzen.

### KURSÜBUNG

#### Falltest:

- ▶ *Falltest-Übungen sollen bereits im Rahmen des Kletterscheins „Toprope“ durchgeführt werden. Sie vermitteln erste Erfahrungen im Hinblick auf das Stürzen und das Halten von Stürzen.*
- ▶ *Organisation: Seil in Toprope-Umlenkung. Wand ohne größere Vorsprünge, etwa senkrecht. Hintersicherung durch Dritte/ Knoten im Seil.*
- ▶ *Vorbereitung korrektes Sturzverhalten: Am Wandfuß Kletterzug simulieren und in Aufwärtsbewegung loslassen.*
- ▶ *Übung 1: Der oder die Kletternde setzt sich auf Absprache in definierter Höhe (zwischen 6. und 7. Exe) ins Seil (Seil straff aber nicht "Zu").*
- ▶ *Übung 2: der oder die Kletternde lässt selbstständig bei etwas weniger straffem Seil los.*
- ▶ *Übung 3: Ab abgesprochener Höhe (Exe, Griff, Tape ...) "Touch & Go". Der oder die Kletternde entscheidet wie weit er/sie klettern/fallen will, ab der Markierung wird kein Seil mehr eingeholt, maximale Strecke: 1 Hakenabstand. Der oder die Kletternde simuliert einen Zug und drückt sich nach oben ab. Schlappseil wird durch Trainer\*in auf die Seite des Sichernden gezogen.*



Blatt heraustrennen und für die Prüfung verwenden.

## Hinweise für Ausbilder\*innen

- Die Prüfung soll mit dem nötigen Ernst, aber ohne Prüfungsstress erfolgen.
- Hilfestellungen während der Prüfung dürfen nicht erfolgen.
- Der oder die Prüfer\*in beobachtet den Prüfling je einmal in der Rolle des oder der Sichernden und einmal in der Rolle des oder der Kletternden. Bei einem oder einer einzelnen Prüfer\*in muss somit jeder Prüfling zweimal klettern und zweimal sichern.
- Der oder die Prüfer\*in dokumentiert auf dem Prüfungsprotokoll den Namen des Prüflings, den eigenen Namen sowie die Qualifikation und bestätigt die korrekte Prüfungsabnahme mit Unterschrift und Datum.
- Das Protokoll wird ausgefüllt und kann zum Feedback verwendet werden.
- Hinweise zum Paraclimbing auf Seite 13

## Hinweise für den Prüfling

- Die Grundlagen für sicheres Klettern werden in dieser Broschüre beschrieben. Im Prüfprotokoll sind die Punkte aufgelistet, die während der Prüfung gefordert werden.
- Jeder Prüfling muss einmal beim Klettern und einmal beim Sichern geprüft werden.
- Hilfestellungen während der Prüfung dürfen nicht erfolgen.
- Die Kletterscheine werden als Plastikkarte im Scheckkartenformat nach bestandener Prüfung ausgefüllt und überreicht.
- Im Falle vergessener oder nicht korrekt ausgeführter Protokollpunkte sind mehrere Wiederholungen bis zur korrekten Ausführung gestattet.

Name des Prüflings

Geburtsdatum

Datum der Prüfung

Name des oder der Prüfer\*in

Kletterhalle/Sektion

Ort

# DAV-Kletterschein Toprope

## Prüfungsprotokoll

### Partnercheck vor jedem Start

	korrekt ausgeführt	nicht korrekt ausgeführt
Gurtverschlüsse korrekt verschlossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anseilknoten und Anseilpunkt richtig gewählt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karabiner und Sicherungsgerät richtig eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seilende abgeknotet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Toprope sichern

Sicherungsgerät richtig bedient	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gewichtsunterschied Toprope beachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Bodennähe ohne Schlappseil gesichert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Kommandos und Ablassen

Kommandos „ZU“ und „AB“ verwendet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erst abgelassen, wenn das Kommando erfolgt ist und die kletternde Person im Seil sitzt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Langsam und gleichmäßig abgelassen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Sicherungsgerät korrekt gehandhabt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auf andere Personen geachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die kletternde Person sanft am Boden aufgesetzt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Toprope klettern

Mindestens zwei Karabiner an der Umlenkung geclippt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nie zwei Seile in einem Umlenkarabiner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pendelgefahr beachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umlenkung nicht überklettert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# DAV-Kletterschein Vorstieg

## Prüfungsprotokoll

### Partnercheck vor jedem Start

	korrekt ausgeführt	nicht korrekt ausgeführt
Gurtverschlüsse korrekt verschlossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anseilknoten und Anseilpunkt (im Vorstieg zwingend direkt einbinden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karabiner und Sicherungsgerät richtig eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seilende abgeknotet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Vorstieg sichern

Sicherungsgerät richtig bedient	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gewichtsunterschied Vorstieg beachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gegebenenfalls Spotten		
Position nach Clippen des ersten Hakens beachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der oder die Partner*in beobachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Bodennähe kein Schlappseil gegeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jenseits der Bodensturzgefahr 20 - 50 cm Schlappseil gegeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das zum Clippen benötigte Seil schnell ausgegeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Vorstieg klettern

Zwischensicherungen aus stabiler Position eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zwischensicherungen „unverdreht“ bzw. „in Linie“ eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alle Zwischensicherungen eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nicht „hinter“ dem Seil gestanden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Modalitäten

## Kurs „3 x 3 Stunden“

Bei Anfänger\*innen ist für den „Toprope-“ und „Vorstiegsschein“ je ein Lehrgang an drei verschiedenen Tagen zu je drei Stunden (je 60 Minuten) erforderlich. Zusätzliches Üben unter Aufsicht ist ratsam. Erst wenn der oder die Trainer\*in das Gefühl hat, dass alles beherrscht wird, darf die Abnahme des Kletterscheins angeboten werden.

Für Fortgeschrittene kann die Schulungszeit evtl. verkürzt werden. Alle Prüfungsinhalte müssen jedoch beherrscht werden.

Die Scheine bauen aufeinander auf. Fortgeschrittene, die nur den „Vorstieg“ machen wollen, müssen auch die Prüfung aller Toprope-Inhalte mit ablegen.

## Kinder

Kinder sind in ihrer Entwicklung unterschiedlich schnell. Es gibt daher keine Festlegung auf exakte Altersgrenzen.

- **DAV-Kletterschein Toprope**  
*geeignet für Kinder ab circa 10 Jahren.*
- **DAV-Kletterschein Vorstieg**  
*geeignet für Kinder ab circa 12 Jahren.*

Auch wenn Kinder einen Schein erhalten haben, bleibt die Aufsichtspflicht von Eltern und Trainer\*innen bestehen (mindestens bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres).

Mehr Informationen dazu finden Sie unter [alpenverein.de/sicherungskompetenzkinder](http://alpenverein.de/sicherungskompetenzkinder)

## Wer kann die Kletterscheine abnehmen

Die Vergabe ist möglich durch DAV-Sektionen, Schulen mit entsprechendem Kletterunterricht, Universitäten, private Kletterhallen, Bergsteigerschulen u.a.

Interessierte wenden sich an die genannten Einrichtungen. Grundsätzlich dürfen nur Ausbilder\*innen mit entsprechender Erfahrung im Sportklettern und einer aktuell gültigen Lizenz die Prüfung durchführen. Die Kenntnis der aktuellen DAV-Lehrmeinung ist Voraussetzung.

### Erfolgreicher Abschluss folgender Ausbildungen:

- DAV Kletterbetreuer\*in
- DAV Trainer\*in Sportklettern Breiten- oder Leistungssport, Wettkampfklettern, Alpinklettern, Plaisirklettern
- staatl. gepr. Berg- und Skiführer\*in, Heeresbergführer\*in
- DAV Jugendleiter\*in nur mit Aufbau- modul Sportklettern 1
- Lehrkräfte mit einer staatl. anerkannten Fortbildung "Klettern im Schulsport", die das Niveau des oder der DAV Kletterbetreuer\*in erreicht.

## Hinweis

*Die DAV Kletterscheine sind keine Lizenz, sondern Leistungsabzeichen im Bereich Sicherungstechnik (die Kletterleistung ist nachrangig).*

## Vorstieg sichern

### Partnercheck

- ▶ Vor jedem Start.  
*Ablauf siehe Seiten 2 und 3.*

### Im Vorstieg immer direkt ins Seil einbinden

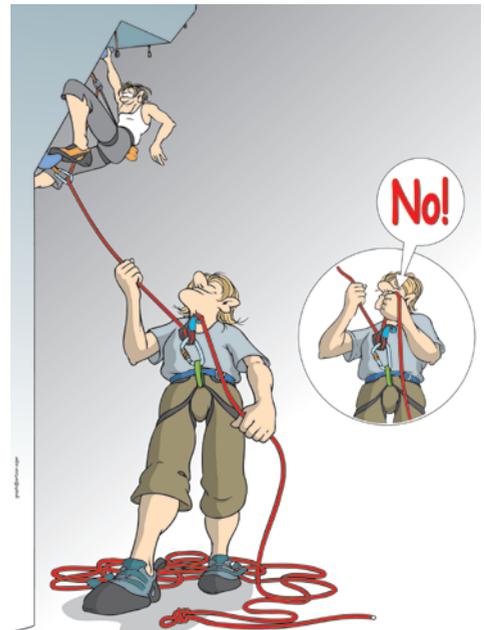
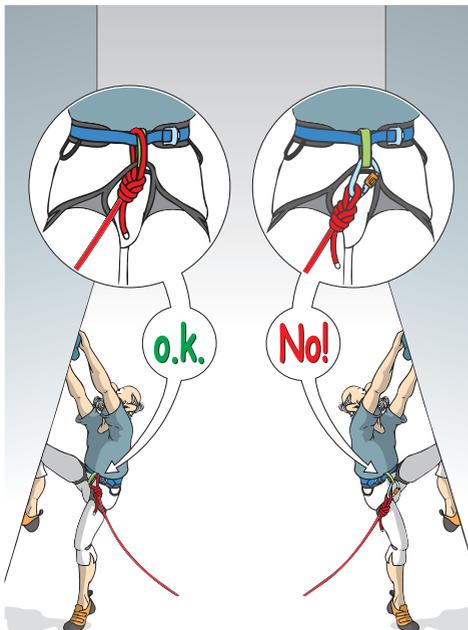
- ▶ Das im Toprope unter bestimmten Umständen akzeptierte Anseilen mit Safelock-Karabiner ist im Vorstieg grundsätzlich verboten!

### Sicherungsgerät richtig bedienen

- ▶ Nur mit vertrauten Geräten sichern.
- ▶ Eine Hand umschließt immer das Bremsseil.
- ▶ Korrekte Position der Bremshand beachten.  
*Siehe BLV-Begleitbuch*

### Vorsicht beim Sichern

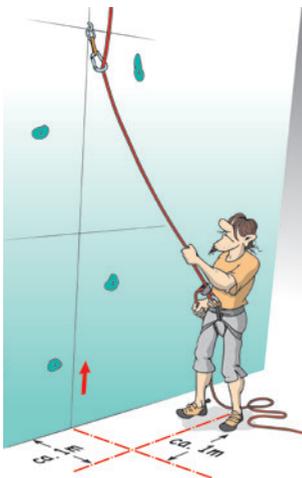
- ▶ Im Optimalfall sind beide Seilschaftspartner\*innen gleich schwer. Wiegt die kletternde Person 10 Kg mehr, sollten geeignete Maßnahmen ergriffen werden.
- ▶ [alpenverein.de/sichernmitgewichtunterschied](http://alpenverein.de/sichernmitgewichtunterschied)



## Vorstieg sichern

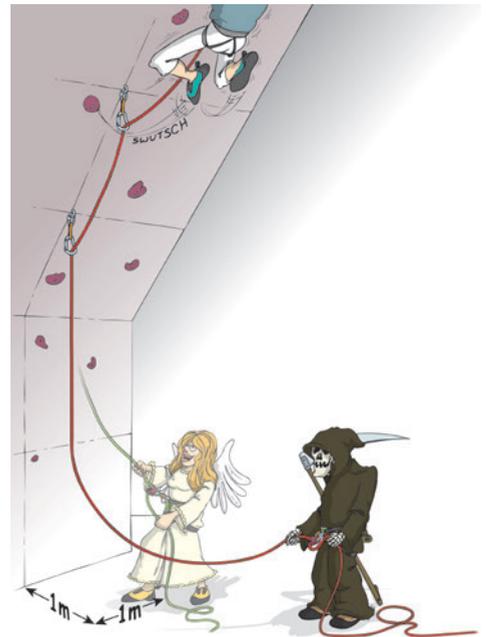
### Bis zum ersten Haken

- ▶ Sturzraum freihalten und Gegenstände aus dem Weg räumen.
- ▶ Absprechen auf welcher Seite geclippt wird und Position des oder der Sichernden danach ausrichten.
- ▶ Benötigtes Seil bis zum Clippen des ersten Hakens ausgeben.
- ▶ Beim Clippen des ersten Hakens tief stehen und aus stabiler Position ggf. über Kopf clippen.
- ▶ Spotten wenn benötigt situationsbedingt anwenden (schwerer Zug vor erstem Haken /kein Fallschutzboden).
- ▶ Ziel beim Spotten ist es ein nach hinten Kippen des oder der Kletternden zu vermeiden und den Sturz so zu lenken, dass eine Landung auf den Füßen ermöglicht wird. Die dafür korrekte Sicherheitsstellung des oder der Sichernden: nah dran stehen, beide Arme abfangbereit in Richtung Hüfte oder Schultern des oder der Kletternden strecken.



### Volle Aufmerksamkeit beim Sichern

- ▶ Nach dem Einhängen der ersten Haken ist die Position des oder der Sichernden in der Regel nahe an der Wand und leicht seitlich versetzt unter der ersten Zwischen-sicherung.
- ▶ Partner\*in beobachten. Reaktionsbereit sein.
- ▶ In Bodennähe – mindestens bis zum fünften Haken – präzises Sichern ohne Schlappseil.
- ▶ Jenseits der Bodensturzgefahr ca. 20-50 cm Schlappseil.
- ▶ Das zum Clippen benötigte Seil schnell ausgeben.



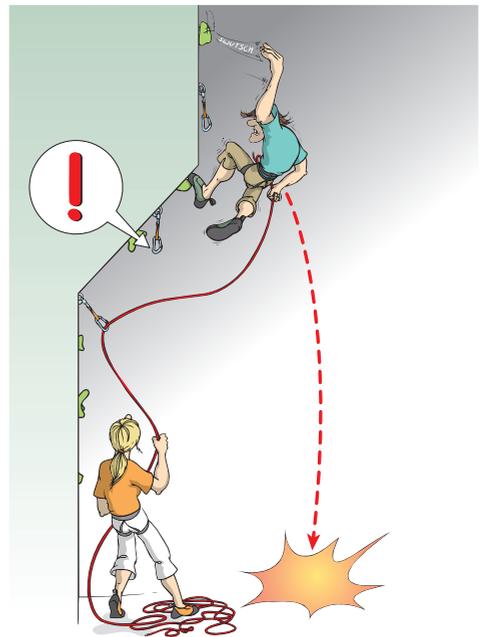
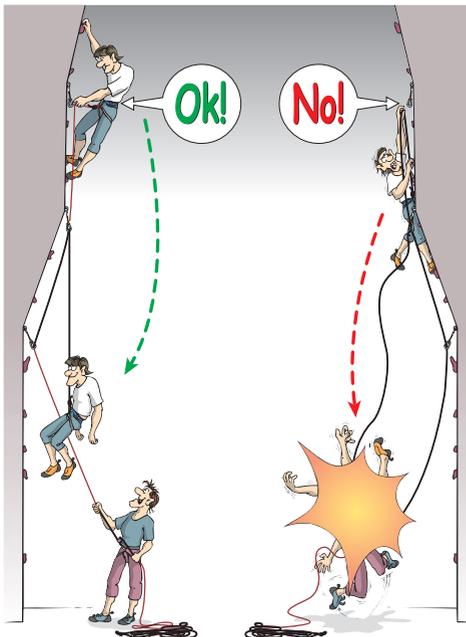
# Vorstieg klettern

## Zwischensicherungen korrekt einhängen

- ▶ Einhängen immer aus stabiler Position.
- ▶ „Clippfenster“: Zwischensicherung in Höhe Hüfte bis Schulter.
- ▶ Überstrecktes Einhängen vermeiden. Gefahr des Abrutschen durch Reibungsverlust auf den Tritten.
- ▶ Beim Clippen ist ein Sturz unbedingt zu vermeiden (Bis zum fünften Haken herrscht beim Clippen Bodensturzgefahr).
- ▶ Zwischensicherungen „unverdreht“ bzw. „in Linie“ einhängen. Das Seil läuft von der Wand durch den Karabiner zur kletternden Person
- ▶ Zum Clippen gegebenenfalls das Kommando „SEIL“.

## Alle Zwischensicherungen einhängen

- ▶ Vorsicht: Stürze sind immer möglich! (Ursache z.B. sich drehende lose Griffe)
- ▶ Nicht mit dem Bein „hinter“ dem Seil stehen. Im Sturzfall drohen sonst Überschlag und Anprall mit dem Kopf sowie Verbrennung.



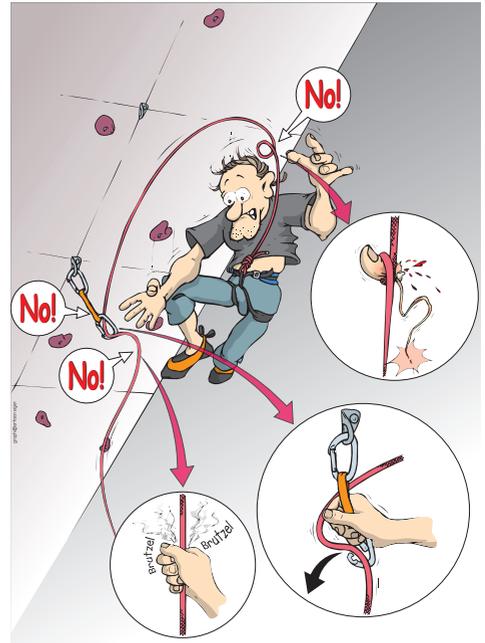
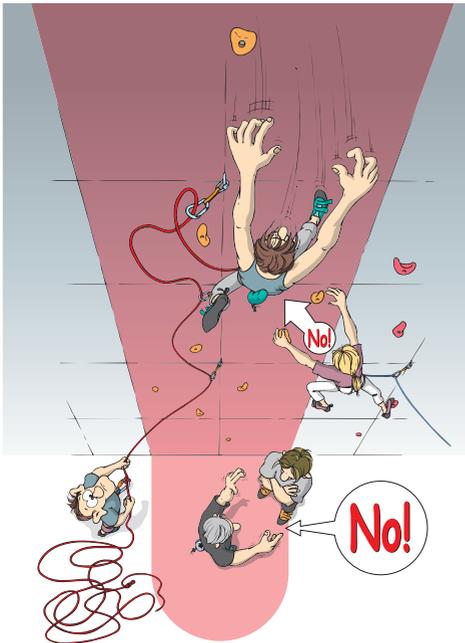
# DAV-Kletterschein Vorstieg

## Sturzraum freihalten

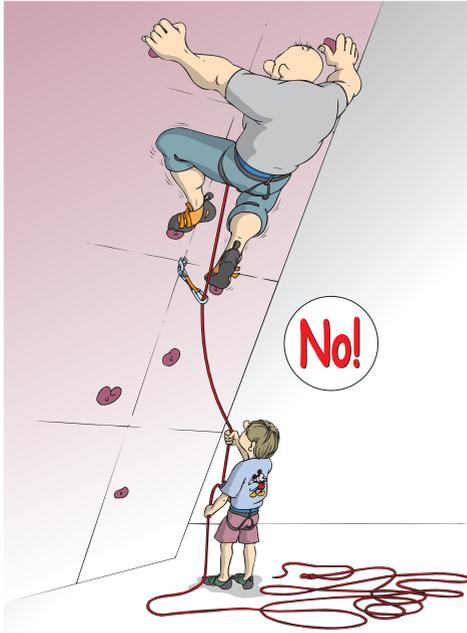
- ▶ Am Boden und an der Wand.
- ▶ Nicht zu nah unter benachbarten Vorsteigenden klettern.
- ▶ Beachte die Sturzbahn bei Pendelstürzen!

## Verhalten beim Sturz

- ▶ Sturz nach Möglichkeit ankündigen
- ▶ Nicht ins Seil greifen.
- ▶ Nicht in Expressen greifen.
- ▶ Geringes Abstoßen – „flach“ Stürzen!
- ▶ Aufrechte Haltung, Rumpfspaltung aufbauen.
- ▶ Arme seitwärts beim (Sturz-)Flug.
- ▶ Kurz vor Anprall an die Wand Füße und Hände nach vorne nehmen.



## Tipps & Empfehlungen



### Kinder nicht überfordern

- ▶ Kinder haben eine geringe Handkraft.
- ▶ Kinder sind nur eingeschränkt Konzentrationsfähig.
- ▶ Kinder können nur eingeschränkt Sicherheitsverantwortung übernehmen.
- ▶ Gewichtsunterschied beachten!

### Positive Rückmeldekultur

- ▶ Es hilft Unfälle vermeiden, wenn Fehler frühzeitig erkannt und angemerkt werden. Sprich also Andere an, wenn sie sicherheitsrelevante Fehler machen. Versuche Hinweise zu verstehen, wenn dich jemand auf Fehler hinweist.



### Rücksicht

- ▶ Freundlicher Umgang miteinander macht die Atmosphäre entspannt und angenehm.
- ▶ Warte, bis deine Route frei ist.
- ▶ Vermeide zeitgleiches Losklettern in Nachbarlinien (Kollisionsgefahr).
- ▶ Gib deine Route nach dem Klettern möglichst bald wieder frei.

### Aufwärmen

Aufwärmen vor dem Klettern schützt den Körper vor Überlastungen.

1. Kreislauf erwärmen und Gelenke mobilisieren.
2. Mit einfachen Routen beginnen.

### Magnesiagebrauch

- ▶ Sparsamer Magnesiagebrauch führt zu einem angenehmeren Luftklima in der Halle.

# Klettern an Selbstsicherungsautomaten

Selbstsicherungsautomaten sind oberhalb der Kletterwand angebracht und ermöglichen das gesicherte Klettern ohne menschlichen Sicherungspartner. Beim Klettern zieht das Gerät das Band/Seil automatisch ein - man klettert mit leichtem Zug ohne Schlappseil nach oben. Bei einem Sturz oder „Reinsetzen“, fängt das Gerät die kletternde Person auf und lässt sie sofort automatisch bis zum Boden ab.

## Hinweise

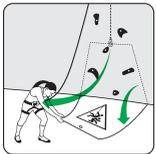
Beim Klettern allein am Selbstsicherungsautomaten fehlt das Vier-Augen-Prinzip. Es muss daher besondere Aufmerksamkeit auf den Selbstcheck gelegt werden. Bei Auffälligkeiten das Klettern nicht beginnen oder sofort einstellen und das Hallenpersonal verständigen.



- ▶ Vorgesehene Gewichtsbe-  
grenzung beachten.



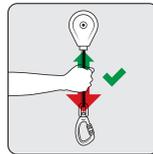
- ▶ Gurt korrekt angelegt und  
verschlossen? Karabiner in  
die Sicherungsring einhän-  
gen und verschließen.



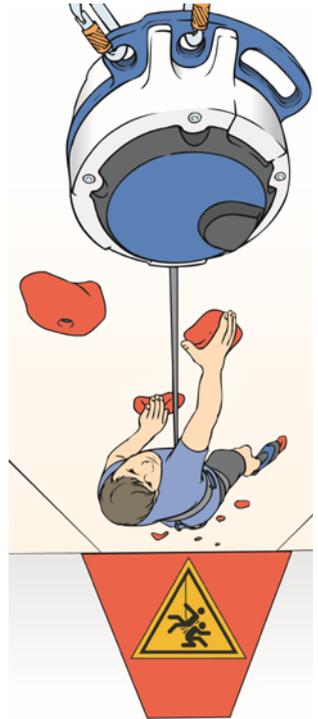
- ▶ Einstiegsbarriere sauber  
auf dem Boden ablegen.



- ▶ Nur in der vorhergesehe-  
nen Linie immer unterhalb  
des Gerätes klettern.



- ▶ Vor dem Losklettern die  
Funktion des Bändeinzugs  
einmal per Hand überprüfen.
- ▶ Sollte während dem Klet-  
tern das Band nicht korrekt  
eingezogen werden, stoppe  
sofort, damit kein Schlapp-  
seil entsteht. Der Ablassvor-  
gang funktioniert unabhän-  
gig vom Bändeinzug.



- ▶ Sturzraum freihalten.

# Paraclimbing

Kletternde mit körperlichen Einschränkungen können die Prüfung für den Kletterschein Toprope und Vorstieg ablegen. Ziel ist der Nachweis der Kompetenz zum eigenverantwortlichen Klettern und Sichern.

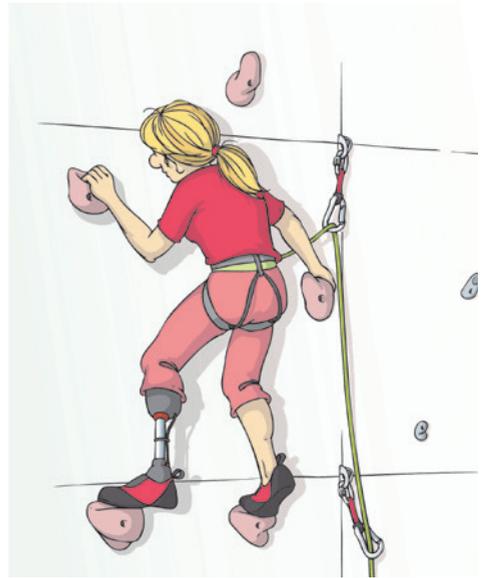
- ▶ Prüflinge müssen den Sicherungsteil erfolgreich absolvieren.
- ▶ Hilfestellungen beim Sichern sind nicht zulässig.
- ▶ Hilfestellungen beim Klettern sind zulässig (Rahmenbedingungen können der Art und dem Grad der Behinderung angepasst werden.).

Die Kletterscheinabnahme ist für Prüfende nur mit Lizenz zulässig (siehe Seite IV). Nötigenfalls fachkundiges Personal hinzuziehen.

## Hinweise

Grundsätzlich gelten alle Kletterregeln dieser Broschüre, insbesondere:

- ▶ Standsicherheit ist zwingend erforderlich (ggf. Rollstuhl oder gleichwertiger Sitzplatz, Sicherung im Sitzen, ggf. sichernde Person am Rollstuhl fixieren).
- ▶ Gewichtsunterschied zwischen Sicherndem und Kletterndem so gering wie möglich (ggf. Gewichtssack am Sicherndem)
- ▶ Spezifische Behinderungen können Hintersicherung erfordern (zählt im Rahmen der Prüfung nicht als Hilfestellung).
- ▶ Kletterverhalten (Tempo, Sturzrisiko etc.) mit Sicherndem abstimmen.
- ▶ Prüfling individuell auf momentane Befindlichkeit und Leistungsstärke ansprechen; sachgerechtes Feedback.



# Partnercheck statt Partner weg



[sicher-klettern.de](http://sicher-klettern.de)

