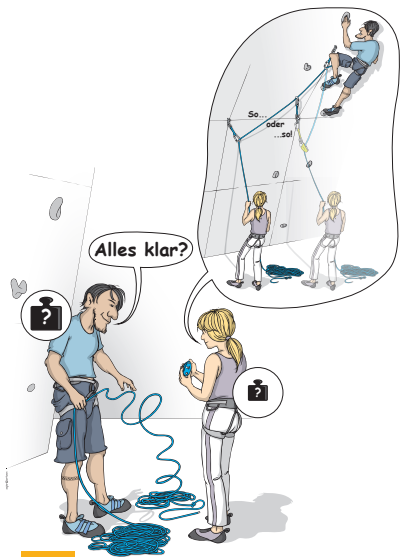
Sicher Klettern Indoor

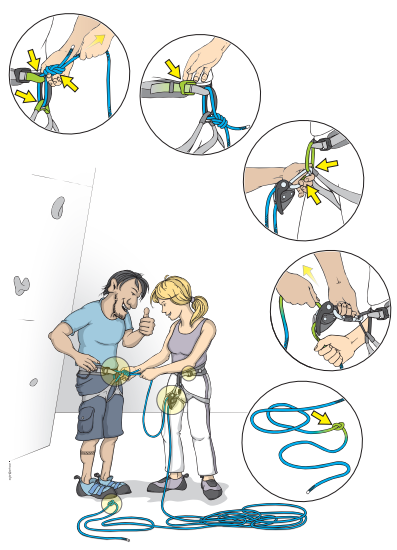
Die 10 Regeln des Schweizer Alpen-Club SAC und der IG Kletteranlagen



1

Team-Setup zu Beginn!

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

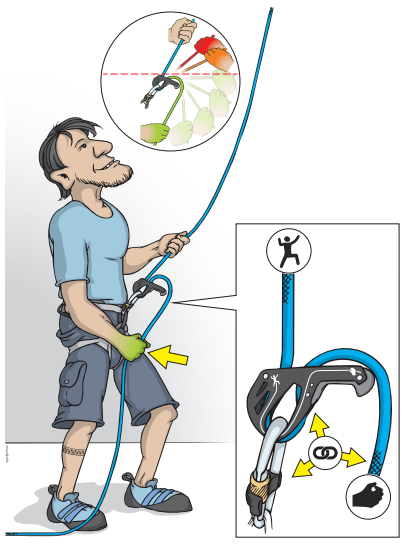


2

Partnercheck vor jedem Start!

Gegenseitige Kontrolle mit Augen und Händen:

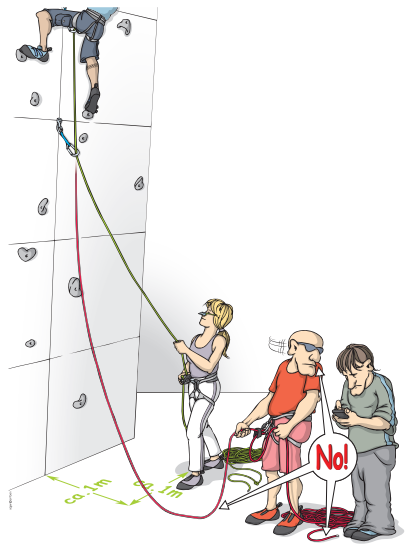
- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Gurt und Gurtverschlüsse
- Sicherungskarabiner
- Sicherungsgerät-Blockiertest
- Seilende abgeknotet



3

Nur mit vertrauten Geräten sichern!

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



4

Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

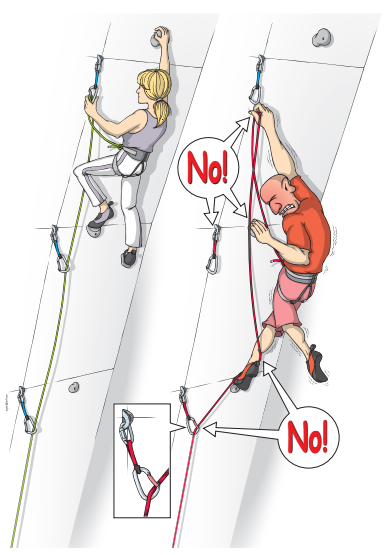
- kein Schlappseil
- richtigen Standort nahe der Wand wählen
- Partner beobachten
- Sicherungsbrillen unterstützen die Aufmerksamkeit



5

Sturzraum freihalten!

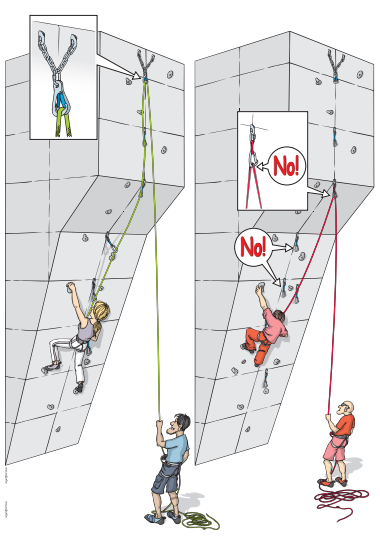
- Gefahrenzone für Kollisionen grosszügig einschätzen
- am Boden genügend Abstand zur Falllinie des Kletterers
- in der Route genügend Abstand zu anderen Kletterern
- Pendelstürze berücksichtigen



6

Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!

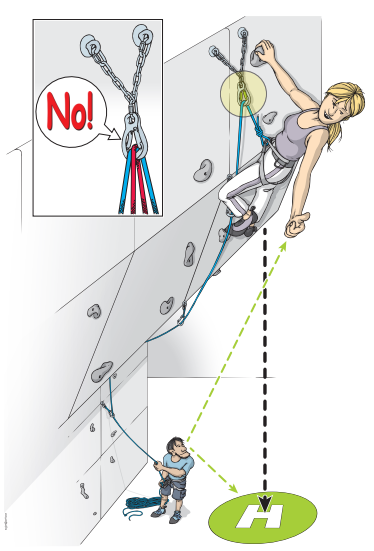
- einhängen aus stabiler Position
- Stürze beim Klippen vermeiden – Bodensturzgefahr!
- korrekten Seilverlauf im Karabiner beachten
- nicht hinter das Seil steigen



7

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



8

Vorsicht beim Ablassen!

- Partner langsam und gleichmässig ablassen
- auf freien Landeplatz achten
- nie zwei Seile in einen Umlenkkarabiner einhängen
- Kommunikation am Umlenkpunkt



9

Aufwärmen vor dem Start!

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



10

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

Klettern birgt Risiken – Lass dich ausbilden!

Club Arc Alpin

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

IG Klettanlagen
Murs d'escalade
delle palestre d'arrampicata

Mit Unterstützung von SBV ASGM