



**aktion
sicher
klettern**

Indoor-Klettern

**Sicher Topropeklettern und Vorsteigen
mit den DAV-Kletterscheinen**



Das Buch zum Schein

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

- Know-how zum Kletterschein
- Inhalte der Ausbildungskurse
- Von den Experten des Deutschen Alpenvereins

Indoor-Klettern, Deutscher Alpenverein, BLV-Verlag, München 2009.
Erhältlich unter www.blv.de und www.dav-shop.de

Sicher Klettern mit den DAV-Kletterscheinen!

Fast 70.000 Kletterscheine wurden seit 2005 ausgegeben, jetzt geht das Projekt in die zweite Phase: Die Ausbildung umfasst neue Aspekte und die Prüfungen wurden entsprechend angepasst. Gleich geblieben ist allerdings: Der Kletterschein ist ein Angebot für alle Kletterer – vom Anfänger bis zum Köhner.

Die beiden Kletterscheine motivieren zum Erlernen der aktuellen Sicherheitsstandards im Klettersport und werden von erfahrenen Trainern abgenommen. Sie haben keinerlei rechtliche Konsequenzen oder Lizenzcharakter und sind vergleichbar mit Sport-Leistungsabzeichen.

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 heraus trennbare Prüfungsprotokoll mit Hinweisen zum Prüfungsablauf. Auf der letzten Seite stehen Hinweise für Prüfling und Ausbilder.

Viele Inhalte der Kletterscheinausbildung sind auch auf den neuen Kletterpostern des DAV oder auf der website www.sicher-klettern.de zu sehen.

Neu! Mit dem offiziellen DAV-Lehrbuch zu den Kletterscheinen gibt es eine vollständige und umfassende schriftliche Begleitung zum Ausbildungskurs (siehe Seitenverweise!).

Der Deutsche Alpenverein wünscht erlebnisreiche und unfallfreie Kletterjahre!

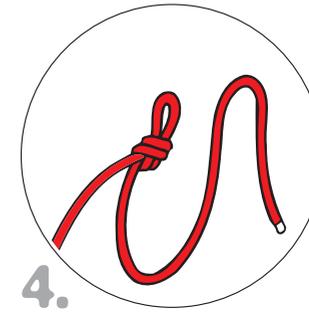
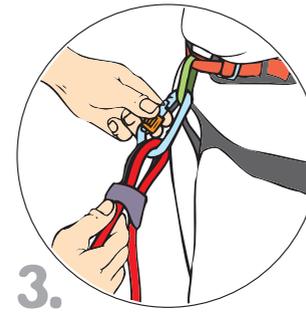
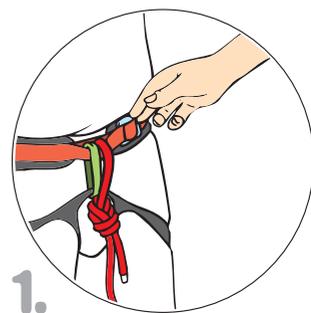




Partnercheck vor jedem Start

Selbstkontrolle und Partnercheck

► Beide Kletterpartner 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!

2. Anseilknoten und Anseilpunkt

► Das Seil ist direkt in den Gurt eingebunden, entweder in den Sicherungsring oder in Bauchgurtöse und Beinschlaufensteg. Der Anseilknoten (Achterknoten oder doppelter Bulin) ist richtig geknüpft und festgezogen. Seilüberstand circa 20 cm. Kleines „Knotenauge“ im Anseilpunkt.
► Unter besonderen Umständen (z. B. Kursbetrieb) 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. 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, Seite X

Vorsicht beim Sichern

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

Kein Toprope an einzelner Karabiner

- ▶ 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

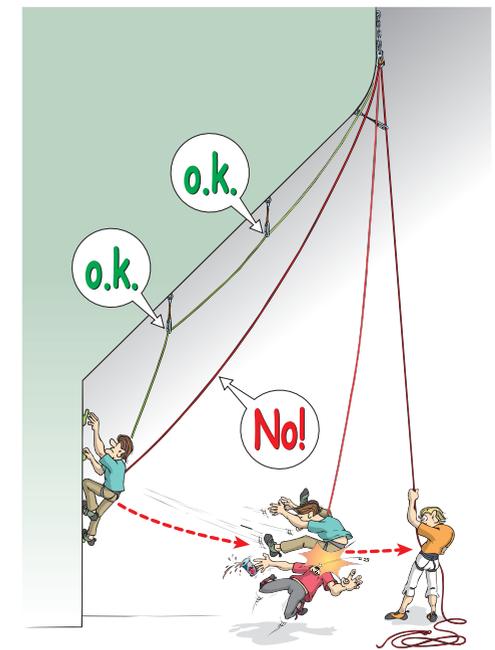
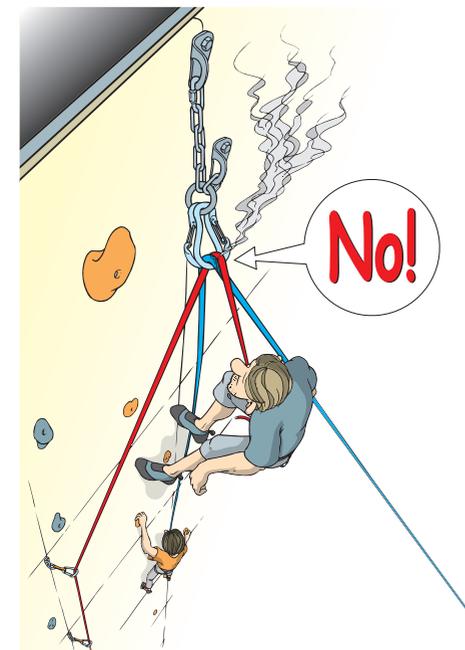
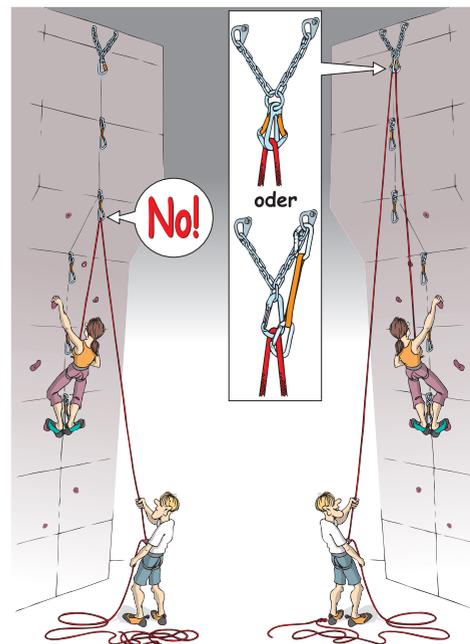
- ▶ Immer nur ein Seil im Umlenkpunkt (Sichtprüfung vor dem Losklettern).
- ▶ Nie über Schlingen (anstelle Metallöse) sichern oder ablassen.

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 Kletterers immer unterhalb der Umlenkung.



Kommandos und Ablassen

Kommunikation am Umlenkpunkt

- ▶ Am Umlenkpunkt Kommando „ZU“. Wenn das Seil durch den Sicherer straff eingezogen ist, Kommando „AB“ zum Ablassen. Blickkontakt! Gegebenenfalls Namen des Partners dazu sagen. Der Sichernde wartet mit dem Ablassen, bis das entsprechende Kommando erfolgt ist und der Kletterer „auf Zug“ ist.

Langsam und gleichmäßig ablassen

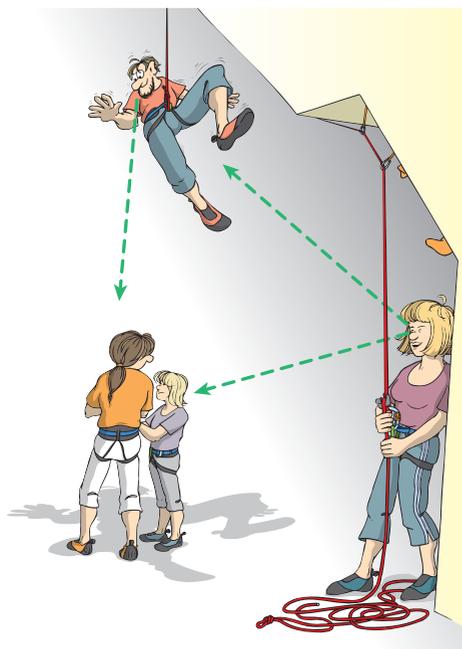
- ▶ Bremsmechanik des Sicherungsgeräts kennen und korrekt handhaben.
- ▶ Auf andere Kletterer in der Wand achten.

Vorsicht beim Ablassen

- ▶ Auf andere Personen am Boden bzw. freien Landeplatz achten.
- ▶ Den Partner sanft am Boden absetzen.

KURSÜBUNG

Falltest: Der Falltest soll im Rahmen des Kletterscheins „Toprope“ durchgeführt werden. Die ersten Fallversuche sollen während des Ablassens mit Hintersicherung durch Trainer oder dritten Partner erfolgen. Er stellt eine erste Vorübung in Hinblick auf Stürzen und das Halten von Stürzen dar. Der „Stürzende“ hängt während des Falltests durchgehend im Seil, er springt nicht von der Wand ab.



Blatt heraustrennen und für Prüfung verwenden.

Hinweise zur Durchführung für den Ausbilder

- Die Prüfung soll mit dem nötigen Ernst, aber ohne Prüfungsstress erfolgen.
- Hilfestellungen während der Prüfung dürfen nicht erfolgen.
- Der Prüfer beobachtet den Prüfling einmal in der Rolle des Sichernden und einmal in der Rolle des Kletternden.
- Der Prüfer dokumentiert auf dem Prüfungsprotokoll den Namen des Prüflings, seinen eigenen Namen, seine Qualifikation und bestätigt die korrekte Prüfungsabnahme mit seiner Unterschrift und mit Datum.
- Das Protokoll wird ausgefüllt und verbleibt beim Prüfer bzw. der übergeordneten Stelle (z. B. Sektion).

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 klettern und einmal sichern.
- Hilfestellungen während der Prüfung dürfen nicht erfolgen.
- Die Kletterscheine werden als Plastikkarte im Scheckkartenformat nach bestandener Prüfung vom Prüfer ausgefüllt und dem Teilnehmer 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 Prüfers

Kletterhalle

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"/>

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"/>

Kommandos und Ablassen

Kommandos „ZU“ und „AB“ verwendet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erst abgelassen, wenn das Kommando erfolgt ist	<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"/>
Den Partner sanft am Boden aufgesetzt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Falltest

Korrekte Ausführung des Falltests als Sichernder und Fallender	<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"/>
Gespottet bis zum ersten Haken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Position nach Clippen des ersten Hakens beachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Den Partner 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 „unverdreh“ 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 Anfängern ist für den „Toprope-“ und „Vorstiegsschein“ ein Lehrgang an drei verschiedenen Tagen zu je drei Stunden (je 60 Minuten) empfehlenswert. Zusätzliches Üben unter Aufsicht ist ratsam. Erst wenn der Trainer 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 „Vorsteiger“ 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 bei den Eltern oder dem Trainer mindestens bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres bestehen.

Wer kann die Kletterscheine abnehmen

Die Vergabe ist möglich durch DAV-Sektionen, Schulen mit entsprechendem Kletterunterricht, Universitäten, private Kletterhallen, Bergsteigerschulen u.a. Interessierte Kletterer wenden sich an die genannten Einrichtungen. Grundsätzlich dürfen nur Ausbilder mit entsprechender Erfahrung im Sportklettern und einer aktuell gültigen Lizenz die Prüfung durchführen. Die Kenntnis der aktuellen DAV-Lehrmeinung ist Voraussetzung.

Erforderliche Qualifikationen:

- DAV Kletterbetreuer
- DAV Trainer Sportklettern und DAV Trainer Wettkampfklettern
- staatl. gepr. Berg- und Skiführer
- DAV Fachübungsleiter (FÜL) Alpinklettern
- DAV FÜL Bergsteigen und DAV FÜL Hochtouren nur nach entsprechender Fortbildung im DAV Ausbildungsprogramm
- DAV Jugendleiter nur mit Aufbaumodul Sportklettern 2
- Lehrkräfte mit einer staatlich anerkannten Fortbildung „Klettern im Schulsport“

Hinweis

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

DAV-Kletterschein Vorstieg

Vorstieg sichern

Partnercheck

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

Im Vorstieg immer direkt ins Seil einbinden

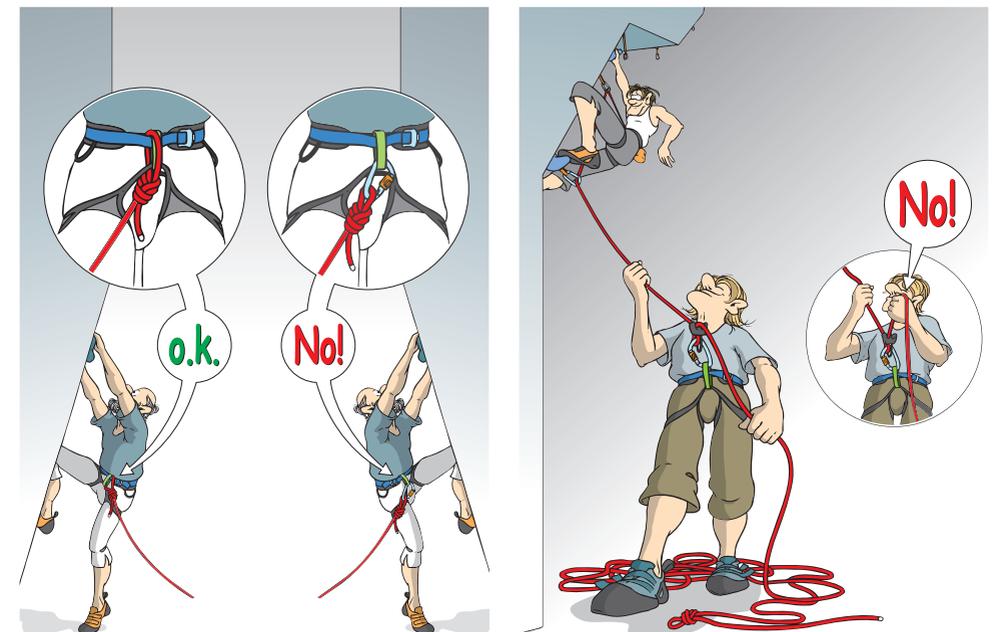
- ▶ Das im Toprope unter bestimmten Umständen akzeptierte Anseilen mit Safelock-Karabiner ist im Vorstieg grundsätzlich verboten!

Sicherungsgerät richtig bedienen

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

Vorsicht beim Sichern

- ▶ Gewichtsunterschied: Kletterer wiegt höchstens das 1,33-fache des Sichernden, also maximal 1/3 mehr (z. B. Sicherer 60 kg, Kletterer 80 kg).





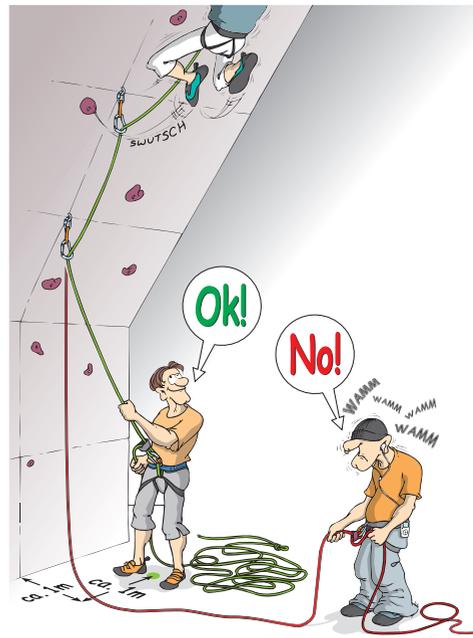
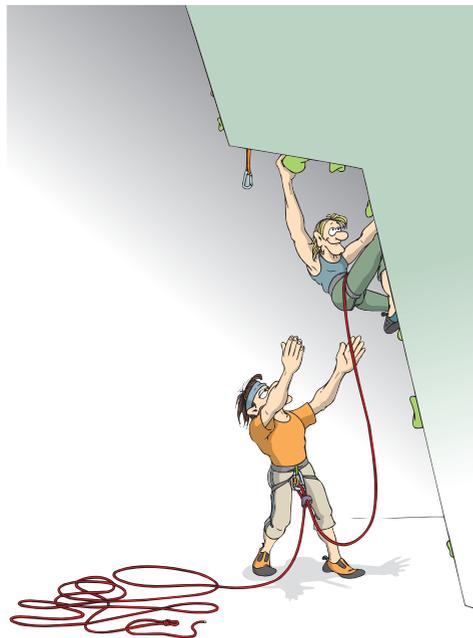
Vorstieg sichern

Spotten bis zum ersten Haken

- ▶ Spotten (Sicherheitsstellung des Sichernden: beide Arme abfangbereit in Richtung Hüfte des Kletternden strecken, Finger schließen, Daumen anlegen) kann Verletzungen bei Bodenstürzen verhindern. Ziel ist es, dem Partner eine Landung auf den Füßen zu ermöglichen.

Volle Aufmerksamkeit beim Sichern

- ▶ Nach dem Einhängen der ersten Haken ist die Position des Sichernden in der Regel nahe an der Wand und leicht seitlich versetzt unter der ersten Zwischensicherung.
- ▶ Den Partner beobachten. Reaktionsbereit sein.
- ▶ In Bodennähe – bis über den dritten Haken – präzises Sichern ohne Schlappseil.
- ▶ Jenseits der Bodensturzgefahr (nach dem dritten Haken) ca. 20 – 50 cm Schlappseil.
- ▶ Das zum Clippen benötigte Seil schnell ausgeben.



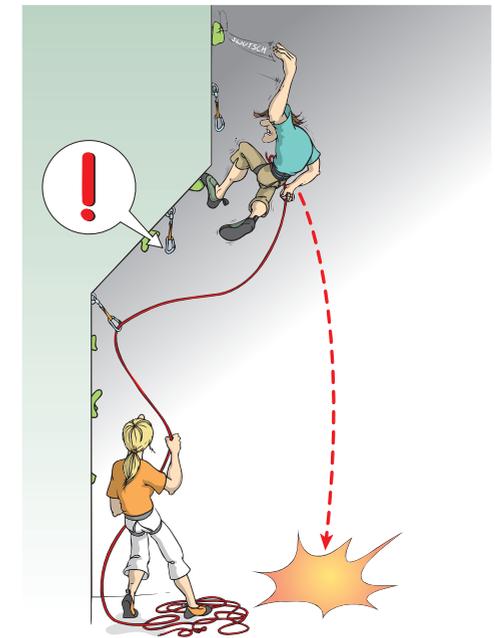
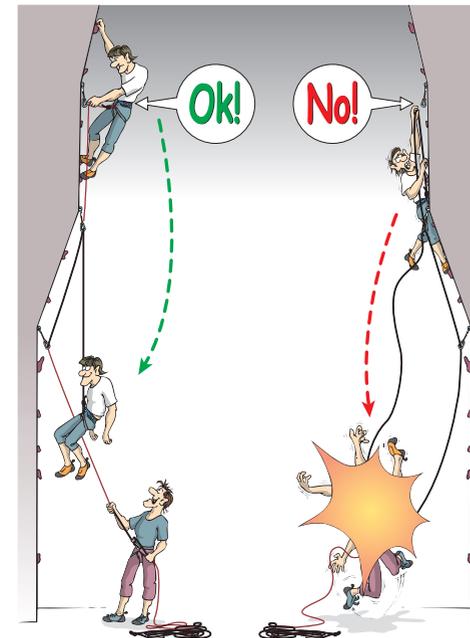
Vorstieg klettern

Zwischensicherungen korrekt einhängen

- ▶ Einhängen immer aus stabiler Position.
- ▶ Beim Clippen auf Hüfthöhe wird weniger Schlappseil benötigt, wodurch die Bodensturzgefahr sinkt.
- ▶ Einhängen über Kopf ist nur empfehlenswert, wenn weiter oben kein geeigneter Clipp-Griff mehr kommt.
- ▶ Stark überstrecktes Einhängen vermeiden.
- ▶ Zwischensicherungen „unverdreht“ einhängen. Das Seil läuft von der Wand durch den Karabiner zum Kletternden.
- ▶ 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 Verbrennung.





Sturzraum freihalten

- ▶ Am Boden und an der Wand.
- ▶ Beachte die Sturzbahn bei Pendelstürzen!

KURSÜBUNG

Demo Sturzweite und Falltest: Bis zum fünften Haken droht beim Clippen Bodensturzgefahr! Im Rahmen des Kletterscheins „Vorsteigen“ wird einmalig die Sturzweite demonstriert. Zu diesem Zweck wird ein Kletterer sowohl im Toprope als auch Vorstieg gesichert. Der Falltest wird wiederholt.

Verhalten beim Sturz

- ▶ Nicht ins Seil fassen.
- ▶ Nicht in Expreße fassen.
- ▶ Kein Seil in den Mund, wenn wackelige Position beim Clippen.
- ▶ Arme seitwärts beim (Sturz-)Flug.
- ▶ Kurz vor Anprall an die Wand Füße und Hände nach vorne nehmen.

Tipps & Empfehlungen

Aufwärmen

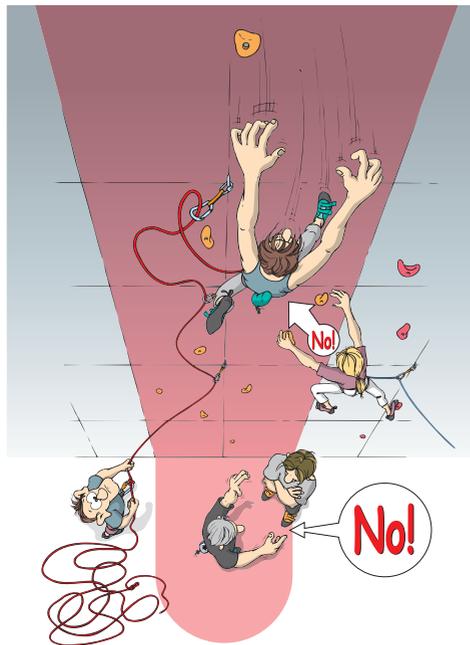
- ▶ Aufwärmen vor dem Klettern schützt den Körper vor Überlastungen.
1. Kreislauf erwärmen
 2. Gelenke mobilisieren und Muskeln kurz andehnen (ca. 5 Sekunden)
 3. Mit einfachen Routen beginnen

Positive Rückmeldekultur

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

Magnesiagebrauch

- ▶ Um die Feinstaubbelastung zu verringern, möglichst wenig Chalk verwenden.



Kinder nicht überfordern

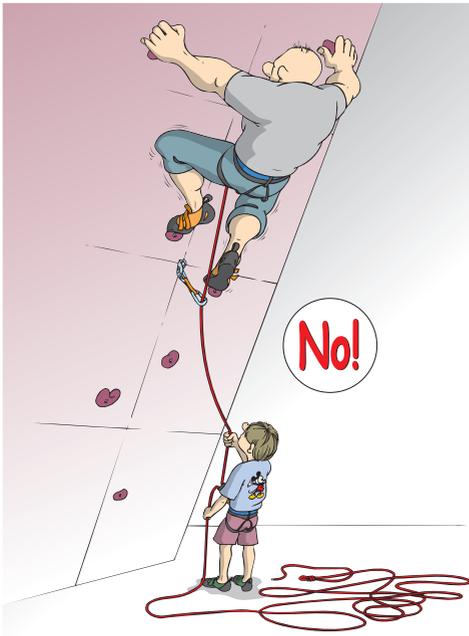
- ▶ Kinder haben eine geringe Handkraft und sind nur eingeschränkt konzentrationsfähig. Das muss beim Sichern berücksichtigt werden.
- ▶ Beachte den Gewichtsunterschied!

Rücksicht

- ▶ Freundlicher Umgang miteinander macht die Atmosphäre entspannt und angenehm.
- ▶ Warte, bis deine Route frei ist.
- ▶ Gib deine Route nach dem Klettern möglichst bald wieder frei.

Sicher bouldern

- ▶ Keine Personen oder Gegenstände im Sturzbereich.
- ▶ Kinder beaufsichtigen.
- ▶ Keine Ausrüstung und Magnesiabeutel am Körper.
- ▶ Wenn möglich vor Absprung Landeplatz kontrollieren
- ▶ Nie im Landebereich anderer Kletterer aufhalten.



Impressum

Herausgeber: Deutscher Alpenverein e. V., Von-Kahr-Str. 2 - 4, 80997 München, Tel. 089 / 1 40 03 - 0, E-Mail: info@alpenverein.de, Internet: www.alpenverein.de | **Für den Inhalt verantwortlich:** DAV-Ressort Breitenbergsport, Sportentwicklung, Sicherheitsforschung | **Zeichnungen:** Georg Sojer | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München | **Druck:** ??? | **Auflage:** 12.000, ??? 2009

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

Wegen der besseren Lesbarkeit wurden nur die männlichen Bezeichnungen verwendet; sie schließen selbstverständlich alle Sportlerinnen mit ein!

Partnercheck vor jedem Start!



Nicht vergessen!

