

Kletterhalle

Klettern und Sichern erlernen wir am besten in der Kletterhalle. Dort ist auch das Risiko viel kleiner als in anderen Bergsportdisziplinen. Dass es trotzdem ab und zu zu folgenschweren Bodenstürzen kommt, ist meist verursacht durch einen nachlässigen Partnercheck oder falsches Sichern. Wir empfehlen deshalb, einen Sicherungskurs zu besuchen. Wer das getan hat, macht beim Sichern signifikant weniger Fehler als Leute, die es «von Kollegen» gelernt haben.¹

⇒ Der Besuch eines Kletter- oder Sicherungskurses ist eine gute Investition – deine Kletterpartnerin dankt es dir!

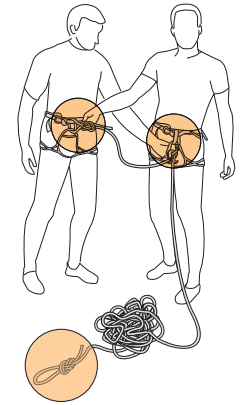
Team-Setup

Beim Klettern legen wir unser Leben in die Hände des Sichernden. Da lohnt es sich, am Anfang des Tages das Wichtigste zu klären:

- Haben wirklich *beide* die nötige Ausbildung und Übung? Falls nicht: ab in den Boulderraum und einen Kurs buchen.
- Klettermaterial prüfen: passen Seil, Karabiner und Sicherungsgerät zusammen, und ist das Seil sicher lang genug? Falls nicht: Material mieten.
- Haben wir einen Gewichtsunterschied? Wenn ja: absprechen, welche Massnahmen wir treffen (siehe S. 203).
- Vorgehen am Einstieg klären (z.B. spotten, siehe S. 204) und Kommunikationsregeln vereinbaren.

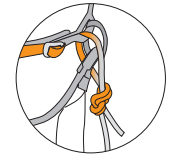
Partnercheck

Jede Kletterin und jeder Kletterer (auch die Erfahrensten!) sind irgendwann einmal unaufmerksam, und so geschehen regelmässig Unfälle infolge unfertiger Knoten, falsch eingehängter Sicherungsgeräte, nicht verriegelter Karabiner oder zu kurzer Seile. Der einzig wirksame Schutz vor solchen Nachlässigkeiten ist, sich konsequent vor dem Losklettern gegenseitig mit Augen und Händen zu kontrollieren.



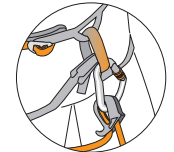
1) Kletterer richtig angeseilt?

- Verschluss Klettergurt.
- Seil am richtigen Ort eingebunden.
- Achterknoten korrekt.



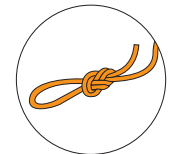
2) Sicherung korrekt?

- Verschluss Klettergurt.
- Karabiner richtig eingehängt und verriegelt (Kontrolle durch Draufdrücken).
- Sicherungsgerät korrekt eingehängt (halbautomatische Sicherungsgeräte: Blockierung durch Zug am Seil prüfen).



3) Seil lang genug?

- Knoten im Seilende, gut festgezogen.



¹ Funk et al. 2012 und 2013

Grundlagen des Sicherns

Sicher klettern ist nur mit korrekter Handhabung des Sicherungsgeräts möglich. Eine falsche Gerätebedienung können wir auch mit grösster Aufmerksamkeit nicht wettmachen.

Bremshand

Das Bremsseil (hinter dem Sicherungsgerät) müssen wir jederzeit in der geschlossenen Bremshand halten. Dies gilt auch während dem schnellen Seilausgeben. Um beim Durchlaufen des Seils sofort den Greifreflex auszulösen, müssen wir immer einen minimalen Druck auf das Seil ausüben.

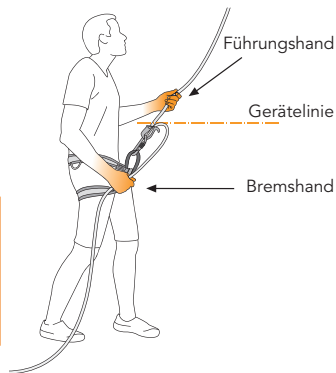
Gerätelinie

Die Gerätelinie ist die maximale Höhe, die das Sicherungsgerät erreicht, wenn es bei einem Sturz nach oben gezogen wird. Die Bremshand muss immer unter der Gerätelinie sein, also auch während dem Seil einziehen. Damit erreichen wir einen genügend grossen Winkel zwischen ein- und auslaufendem Seil, so dass auch Tuber und unterstützte Tuber bremsen.

Führungshand

Die Führungshand (vor dem Sicherungsgerät) zieht nicht nur das Seil durch das Sicherungsgerät, sondern hat noch weitere wichtige Aufgaben:

- Sie ist das Frühwarnsystem bei einem Sturz: Sobald das Seil durch die Führungshand läuft, drücken wir reflexartig beide Hände zusammen, die Bremshand noch bevor das Seil überhaupt durch diese durchgerutscht ist. Dieser Greifreflex funktioniert selbst dann, wenn unsere Aufmerksamkeit zum Zeitpunkt des Sturzes nicht der Kletterin galt. Damit er auslöst, müssen wir immer einen minimalen Druck auf das Seil ausüben.
- Im 3. Höhensektor nutzen wir sie als Sensorhand, um dynamisch zu sichern (siehe S. 202).

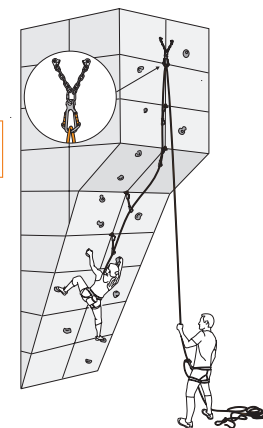


Brems- und Führungshand müssen das Seil nicht nur lose umfassen, sondern immer leicht klemmen. Nur so löst ein Durchrutschen des Seils unseren Greifreflex aus, mit dem wir den Sturz zuverlässig halten.

Toprope

Der Kletterer ist von oben gesichert. Bei korrekter Seilhandhabung findet bei einem Sturz kein freier Fall statt.

Auch das Toprope-Sichern muss gründlich erlernt werden!

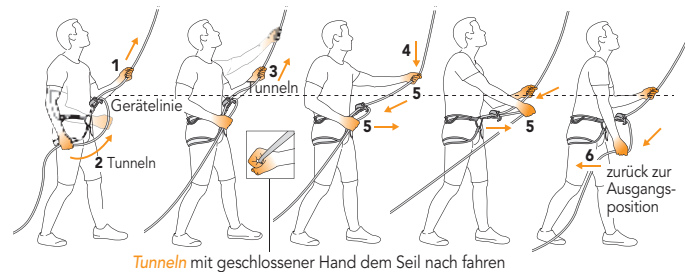


Seil einziehen

Tunneln

Beim Tunneln fahren wir mit geschlossener Hand dem Seil nach ohne die Hand zu öffnen und ohne dieses je loszulassen. Tunneln funktioniert mit allen Sicherungsgeräten inkl. HMS. Die beiden Hände werden nacheinander getunnelt, und die Bremshand bleibt immer unter der Gerätelinie.

- 1 Mit der Führungshand das Führungsseil leicht nach oben ziehen, um das Sicherungsgerät anzuheben.
- 2 Bremshand hochtunneln.
- 3 Führungshand hochtunneln.
- 4 Führungsseil mit der Führungshand nach vorne unten drücken.
- 5 Führungshand zum Sicherungsgerät hinziehen und gleichzeitig mit der Bremshand das Seil nach vorne durch das Sicherungsgerät einziehen.
- 6 Bremshand sogleich zurück in die Ausgangsposition unterhalb der Hüfte.

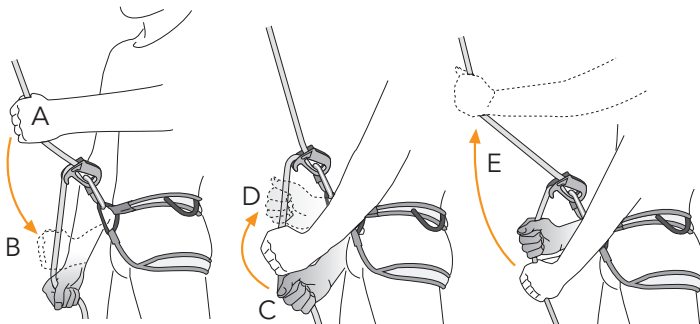


Nicht zu viel Seil aufs Mal einziehen, sonst können wir danach mit der Bremshand nicht mehr hochtunneln.

Übergreifen

Diese Variante ist etwas umständlicher, aber vor allem für Kinder oft einfacher zu erlernen. Sie funktioniert ebenfalls mit allen Sicherungsgeräten.

- Mit der Führungshand (A) an das Bremsseil wechseln und dieses oberhalb der Bremshand festhalten (B).
- Mit der Bremshand (C) das Bremsseil loslassen und es oberhalb der Führungshand, nahe beim Sicherungsgerät, wieder festhalten (D).
- Mit der Führungshand zurück in die Ausgangsposition (E).

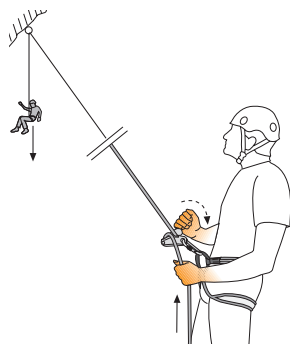


Ablassen

Kontrolliert und nicht zu schnell ablassen. Das Vorgehen ist gerätespezifisch.

Ablassen mit Halbautomat oder unterstütztem Tuber

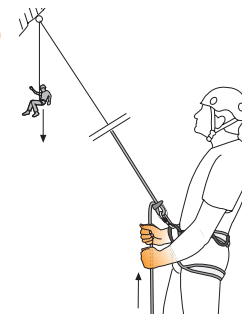
- Bremshand umfasst das Bremsseil in tiefer Position.
- Mit der Führungshand die Blockierung gefühlvoll lösen – so sanft, dass nur wenig Zug auf die Bremshand kommt (siehe Herstellerangaben).



Das Ablassen mit Halbautomaten oder unterstützten Tubern kann den Reflexen widersprechen, weshalb wir es gründlich erlernen sollten. Höheren Schutz bieten hier nur Geräte mit Antipantik Funktion (z.B. Grigri+) oder Notblockierung (z.B. Revo).

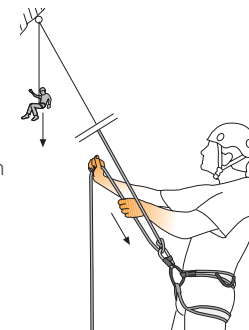
Ablassen mit Tuber (mit oder ohne Notblockierung)

- Beide Hände umschliessen das Bremsseil unterhalb des Geräts
- Hände abwechslungsweise am Bremsseil nach unten tunneln. Nicht übergreifen.



Ablassen mit HMS

- Beide Hände umschliessen das Bremsseil.
- Erst wenn der Kletterer im Seil hängt, die Hände nach oben nehmen.
- Hände abwechslungsweise am Bremsseil nach oben tunneln (ein- und ausgehendes Seil müssen parallel sein, sonst bilden sich Krangel im Seil). Nicht übergreifen.



Vorstieg

Die Kletterin ist von unten gesichert und befindet sich oft höher als die letzte Zwischensicherung. Bei einem Sturz findet ein freier Fall statt. Einen Vorsteiger zu sichern ist anspruchsvoll und verlangt Ausbildung, Routine und volle Aufmerksamkeit.



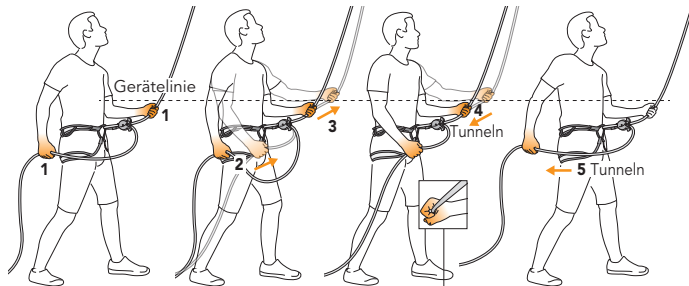
Seil ausgeben

Beide Hände umschliessen konstant das Seil und quetschen dieses leicht. Die Bremshand bleibt immer unter der Gerätelinie. Müssen wir zwischenzeitlich Seil einziehen, erfolgt das gleich wie beim Toprope sichern (siehe S. 197).

Tunneln

Tunneln funktioniert mit allen Sicherungsgeräten. Die beiden Hände werden nacheinander getunnelt.

- 1 Ausgangslage: Führungshand nahe beim Sicherungsgerät, Bremshand hinten unten.
- 2 Bremshand unterhalb der Hüfte nach vorne schieben («Schub»).
- 3 praktisch gleichzeitig das Führungsseil nach vorne ziehen («Zug»).
- 4 Führungsseil mit der Führungshand nach vorne unten drücken.
- 5 Bremshand unterhalb der Hüfte zurücktunneln (erst nach 4., nie beide Hände gleichzeitig tunneln).



Tunneln mit geschlossener Hand dem Seil nach fahren

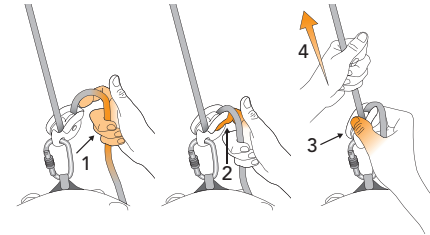
Schnelles Seil ausgeben

Zum Klinken der Zwischensicherung muss der Sichernde manchmal schnell Seil ausgeben. Besonders bei dickeren oder nicht mehr ganz neuen Seilen können die Blockierfunktionen der Halbautomaten bzw. der unterstützten Tuber dies behindern. In diesen Fällen funktionieren gerätespezifische Methoden besser, bei denen die Bremshand direkt beim Sicherungsgerät positioniert wird. Auch hier gilt: die Bremshand umfasst konstant das Bremsseil und bleibt unter der Gerätelinie.

Grigri

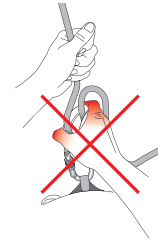
Die «Gaswerkmethode» erfüllt alle Sicherheitsanforderungen, weil uns bei einem Sturz das Grigri sofort aus der Hand gerissen wird. Dann kann es wieder blockieren, und wir halten nur noch das Bremsseil in der Bremshand.

- 1 Bremsseil mit 3 Fingern umfassen.
- 2 Mit dem Zeigefinger das Grigri an der Führungsleiste stützen.
- 3 Den Daumen oben auf den Nocken drücken, um die Blockierfunktion temporär aufzuheben.
- 4 Mit der Führungshand das Seil durchziehen



👍 Tipp für Linkshändler: Diese Methode funktioniert auch mit der linken Bremshand erfreulich gut. Dabei halten wir den Zeigefinger an die Fixation des Ablasshebels.

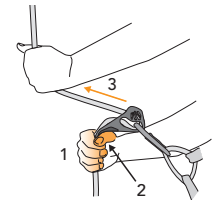
Das ganze Grigri mit der Hand umfassen ist eine gefährliche Fehlanwendung und der Grund vieler Bodenstürze: Wenn wir erschrecken, drücken wir die Hand zusammen und heben so die Bremswirkung komplett auf.



Schnabelgeräte

Zu dieser Kategorie zählen fast alle unterstützten Tuber, nicht aber das Click Up.

- 1 Die Bremshand umfasst das Bremsseil.
- 2 Mit dem Daumen der Bremshand den Schnabel des Sicherungsgerätes nach vorne drücken.
- 3 Mit der Führungshand das Seil durchziehen.



⇒ Beim Click Up existiert keine gerätespezifische Methode zum schnellen Seil ausgeben. Wir müssen also Tunneln, wie bei Revo, normalen Tubern und HMS auch.