

Kletter-Handout

Was braucht man?

Kletterseil (Dynamisch zum Sturz abfedern) [Es gibt auch statische Seile]

"Seile mit niedriger Dehnfähigkeit (EN 1891) werden allgemein als statische Seile bezeichnet. Sie sind für die Personensicherung bei Höhenarbeiten, für Seilzugänge, für Personenrettung, für Speläologie und andere ähnliche Tätigkeiten geeignet. Bei diesen Tätigkeiten ist es wichtig, dass das Seil eine minimale Dehnfähigkeit und maximale Festigkeit aufweist. Kletterseile – dynamische Seile (nach EN 892) – sind zum Auffangen von Stürzen der Kletterer bestimmt und deshalb ist für diese eine bestimmte Dehnfähigkeit wichtig, die mit dem resultierenden Fangstoß verknüpft ist – der Fangstoß wird in den Körper des Kletterers sowie in das den Sturz auffangende System übertragen. Bei der Verwendung von statischen Seilen zum Auffangen von Stürzen entstehen bedeutend höhere Fangstöße."

Kletterwand

- bei uns 6,15 meter (6m Kletterwand + den Abstand zum Boden)
- mit Topgriff (bei uns die Glocke)
- Mit verschiedenen Arten von Griffen:
Taschen, Henkel, Sloper, Leisten, Zangen (genauere Infos hier <https://www.bergfreunde.de/blog/klettertechnik-griffarten/>)

Klettergurt



Beim Anziehen Folgende Reihenfolge beachten:



1. Schauen ob der Gurt verdreht ist. (so wie auf dem Bild ist es richtig.)
Materialschlaufen nach unten. Bein-Schnallen nach außen).
2. Hüftgurt und Beinschlaufen so weit öffnen, dass der Gurt sich einfach anziehen lässt.
3. Gurt anziehen. Sicherungs- und Einbindeschlaufe nach vorn.
4. Hüftgurt über der Hüfte (den Kindern zeigen; mit den Daumen die Rippen nach unten entlang; da wo es Weich wird muss der Gurt angelegt werden) eng ziehen (max. 1 Hand darf zwischen Taille und Gurt passen).
5. Beinschlaufe eng ziehen (max. 2 Hände zwischen Bein und Beinschlaufe)

Sicherungsgerät

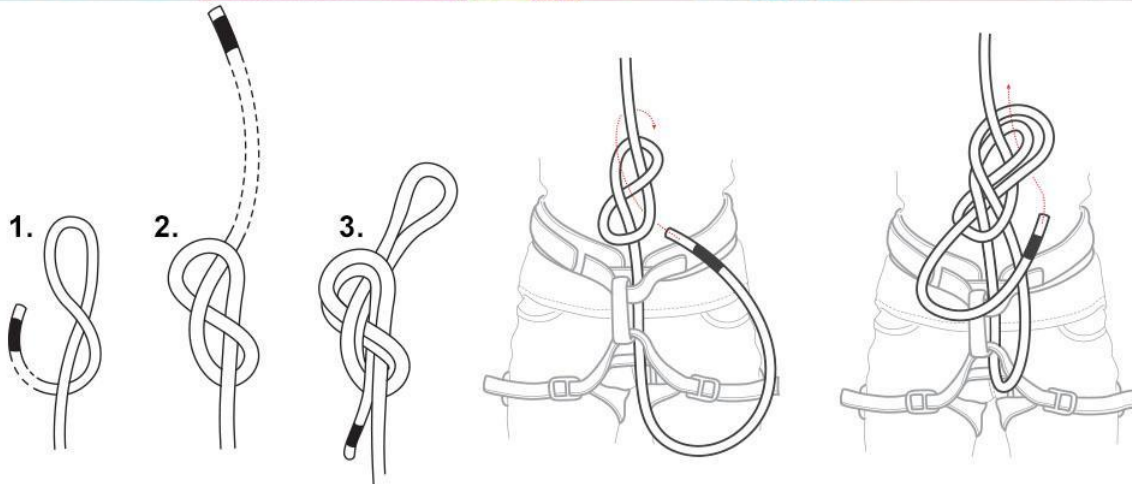
- Grigri und Autotube -> Sind quasi Bremskraftverstärker

Die wichtigsten Regeln bevor es losgeht

1. Das Kletterseil wird beim Toprope Klettern immer durch zwei Karabiner geführt.
Diese dürfen unter keinen Umständen von den Kletternden berührt werden.
Ein Reinfassen kann zu starken Quetschungen und im schlimmsten fall zum Fingerabriss führen.
2. Ausser dem Knoten beim Ablassen sollte auch das Seil nicht berührt werden.
Gefahr von Verbrennungen durch Seilreibung.
3. Partnercheck sonst Partner weg.

Anseilen

1. einfacher Achterknoten im Abstand von einer Arm bis gegenüberliegender Brustlänge legen.
2. das Seil durch die Einbindeschlaufe führen.
3. im kurzen Abstand zur Schlaufe doppelten Achterknoten stechen.



4. Partnercheck (5-7)
5. Knoten kontrollieren. 5 Seilpaare pro Knotenseite.
6. Sicherungsgerät Überprüfen; richtig (herum) eingelegt? Karabiner gegenüber der Bremshand verschlossen und verriegelt?
7. Am selben Seil verbunden.
8. Kletternder fragt Sichernden ob er bereit ist?

Klettern und Sichern

Klettern

Verschiedene schwere Routen. Bunt ist immer das einfachste.

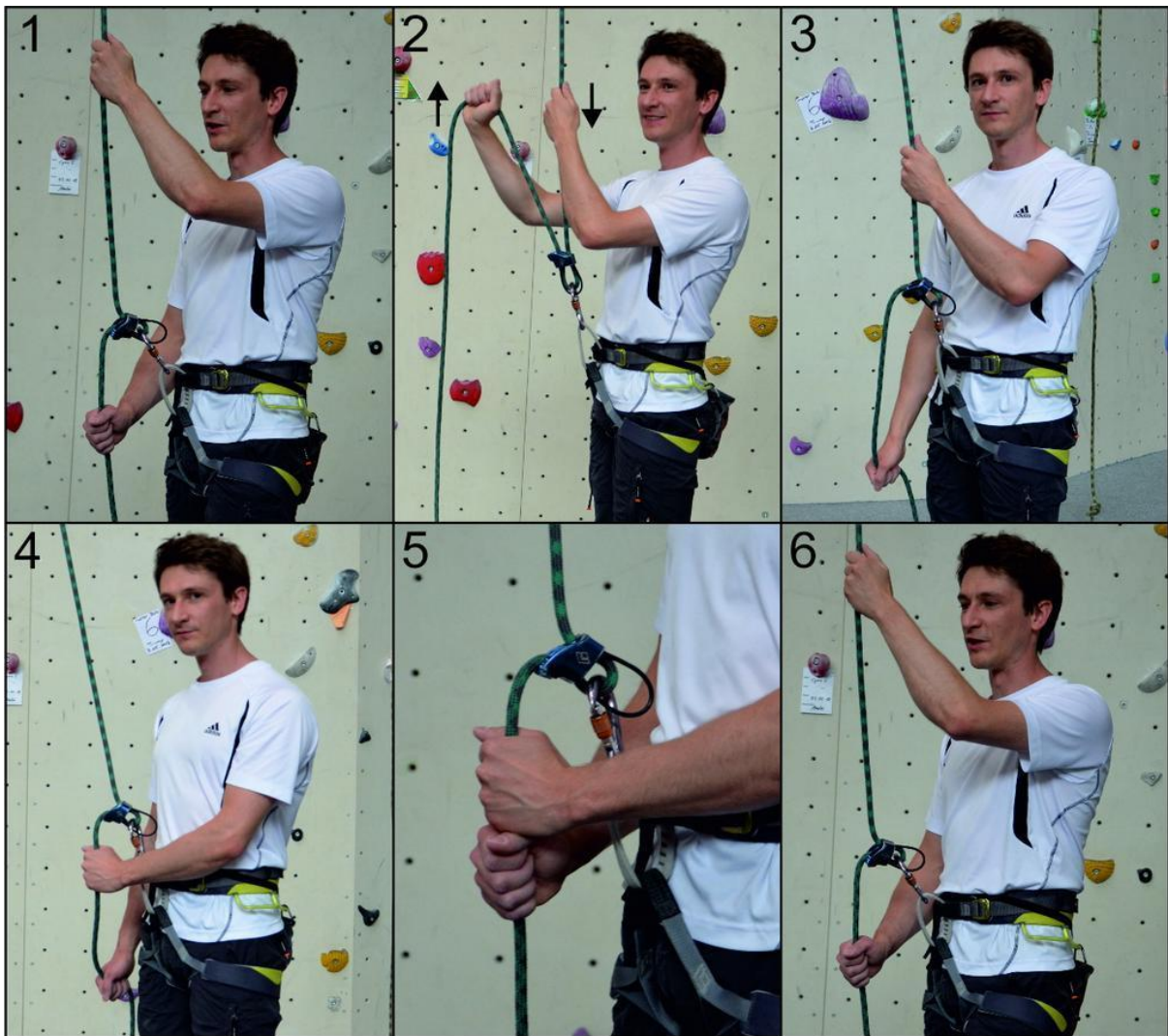
Ziel ist die Glocke.

Gleichgewichtsdreieck beachten.

Sichern

Beim Sichern ist die Abfolge der Armbewegungen wichtig und sollte geübt werden.

Bewegungsablauf wie in der Bildbeschreibung.



Die Hand hinter dem Sicherungsgerät ist immer nach unten zu halten.

Es ist wichtig die Kinder und Jugendlichen nicht zu Zwingen höher zu Klettern als sie wollen. Zuspruch und Motivation ist wichtig.

Spiele und Co an der Wand

- Spiderman
- verbunden Klettern
- blind Klettern
- Memorie
- Fledermausklettern (sehr schwer)

