

# Check & Climb

## Sicher Klettern in Hallen

**1** Klettern ist eine Risikosportart. Bei unzureichender Beherrschung der Kletter- oder Sicherungstechnik oder bei Verwendung ungeeigneter Ausrüstung besteht Lebensgefahr.

**2** Jegliche eigenmächtigen Veränderungen an der Wand sind untersagt, wie z.B. Griffe versetzen oder Sicherungen anbringen.

**3** Das Klettern ohne Seil ist verboten. Ausnahme: Boulderbereich. Dieser Teil der Kletteranlage ist durch eine spezielle Adaptierung des Bodens dafür präpariert und gekennzeichnet.

### Nur normgerechte Ausrüstung!



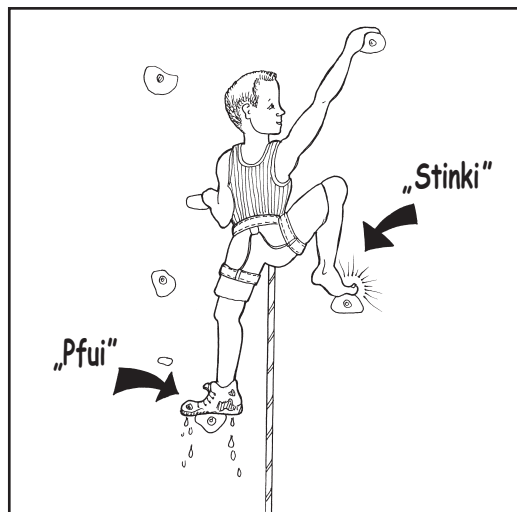
Klettere nur mit normgerechter Bergsportausrüstung (CE-Prüfzeichen).

Verwende ein Sicherungsgerät, mit dem du vertraut bist.

Die Länge des Kletterseils muss den Routenlängen entsprechen.

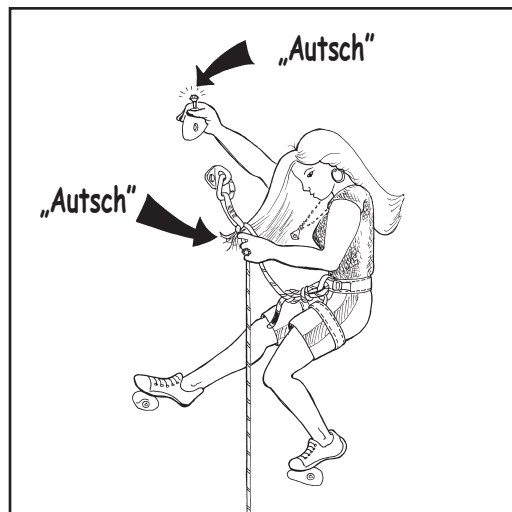
Das Tragen eines Kletterhelms wird empfohlen.

### Nicht barfuß klettern!



Barfußklettern, Klettern nur in Socken und das Klettern mit Straßenschuhen können wir aus hygienischen Gründen nicht erlauben.

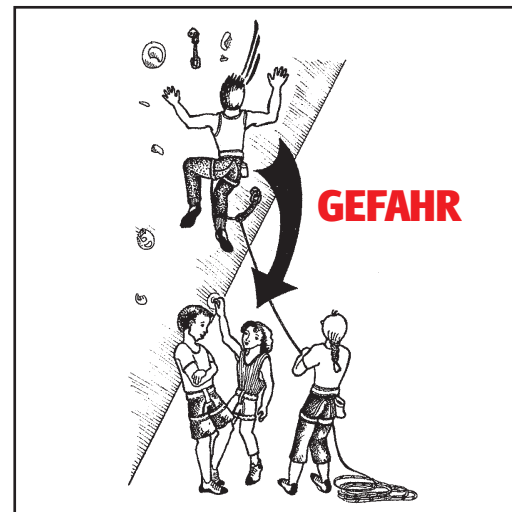
### Lange Haare zusammenbinden!



Verzichte beim Klettern auf das Tragen von Schmuckstücken und binde langes Haar zusammen.

Du riskierst ansonsten unnötige Verletzungen.

### Sturzzone meiden!



Vermeide beim Aufenthalt im Kletterbereich die Sturzzone unterhalb von kletternden Personen.

**Achtung Kinder:** Das Spielen und Herumlaufen ist gefährlich!

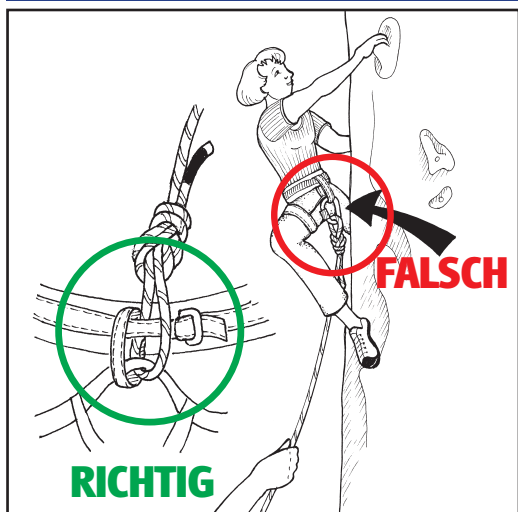
### Partnercheck vor jedem Start!



Kontrolliert euch gegenseitig!

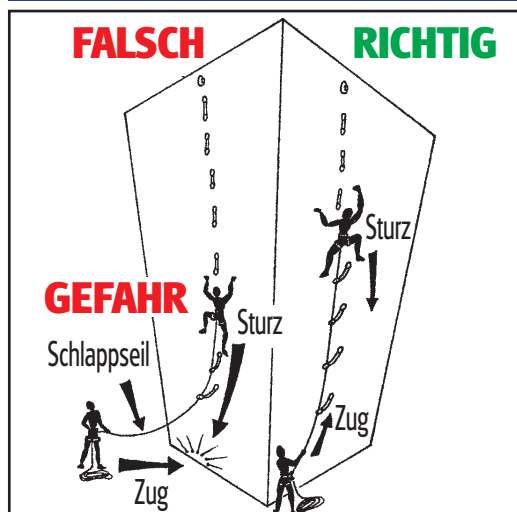
**Tipps für Grigri-Anwender:** macht vor jedem Start einen Blockier-test!

### Im Vorstieg direkt anseilen!



Binde beim Vorsteigen das Kletterseil immer direkt in den Hüftgurt ein.

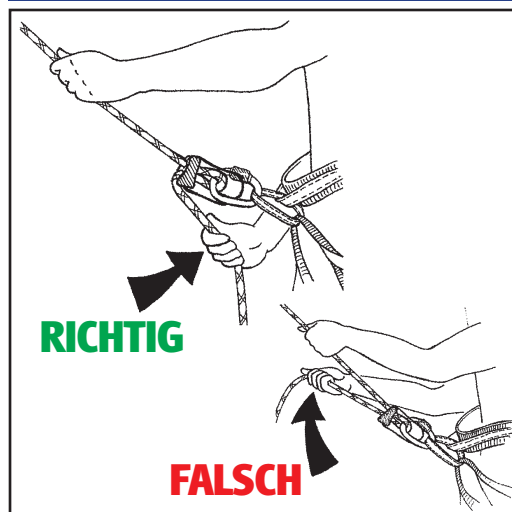
### Richtiger Standort beim Sichern!



Als Sichernder wählst du deinen Standort **seitlich unterhalb** des Vorstegers und **nahe** der Wand.

Dadurch vermeidest du die Gefahr des Aufpralls an die Wand oder des Zusammenstoßes mit dem Stürzenden.

### Richtige Handstellung beim Sichern!



Die meisten Sicherungsgeräte funktionieren nach dem Prinzip der „Knicksicherung“.

Halte daher die Bremshand nach unten und hinter das Sicherungsgerät.

### Stehend sichern!



Wer beim Sichern sitzt oder liegt, ist unbeweglich und langsam. Versuche das Seil möglichst straff zu halten und lass kein Schlappseil!

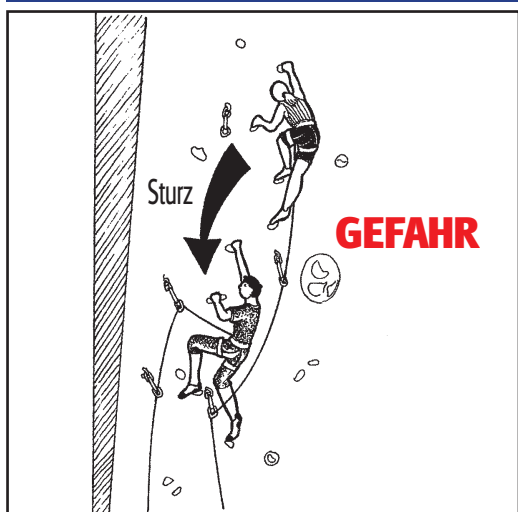
### Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!



Der Sichernde hält das Leben seines Partners in den Händen.

Also: Sei immer aufmerksam und lass dich nicht durchs Handy oder andere Kletterer ablenken!

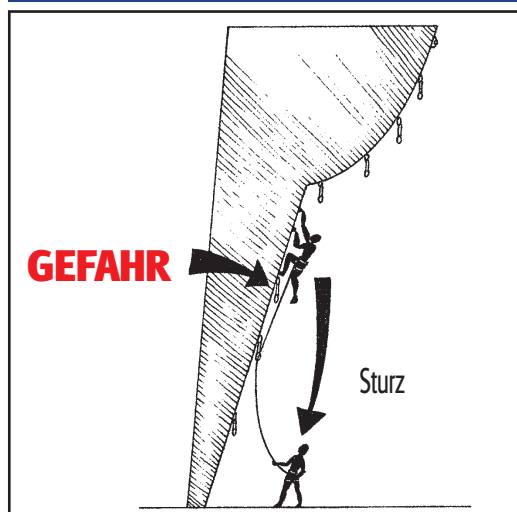
### Nicht übereinander klettern!



Halte zudem ausreichenden seitlichen Abstand und beachte die Möglichkeit eines Pendelsturzes.

Gib vor einem bewussten Sturz dem Partner immer ein Zeichen (Zuruf)!

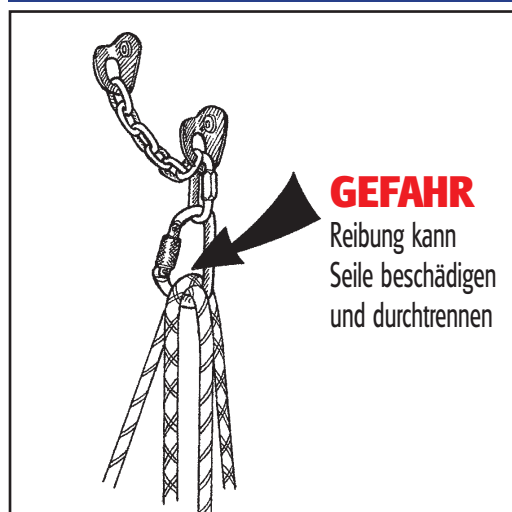
### Alle Sicherungen einhängen!



Hänge **ALLE** Expressschlingen in deiner Route ein.

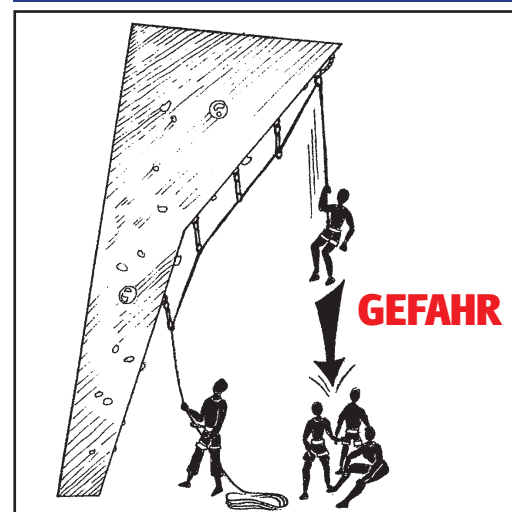
**Achtung:** Griffe können sich drehen oder brechen!

### Nie Seil auf Seil!



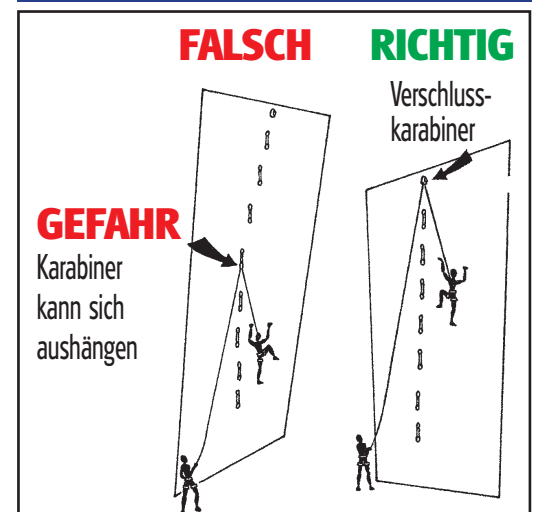
Hänge niemals zwei Seile in einen Karabiner ein! Das Seil kann wegen der entstehenden Hitze durchschmelzen.

### Partner langsam ablassen!



Lass deinen Partner langsam und gleichmäßig ab. Achte auf eine „freie Landebahn“, um andere Kletterer nicht zu erschrecken oder zu verletzen.

### Kein Toprope-Klettern an Zwischensicherungen!



Das Toprope-Klettern ist nur an den dafür vorgesehenen Verankerungen am Ende der Route und nur über Verschlusskarabiner erlaubt.