

Sicher Bouldern Indoor

Die 5 Regeln des Schweizer-Alpen-Club SAC und der IG Kletteranlagen



1

Aufwärmen

- ▶ Intensives Aufwärmen schützt Muskeln, Bänder und Sehnen
- ▶ Aufwärmen nur in geeigneten Bereichen



2

Sturzraum freihalten

- ▶ Nicht unter Bouldern den aufhalten
- ▶ Keine Gegenstände liegen lassen
- ▶ Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander bouldern
- ▶ Landezone großzügig einschätzen



3

Spotten

- ▶ Richtig spotten lernen
- ▶ Nur bei Bedarf spotten
- ▶ Gewichtsunterschiede beachten



4

Abklettern oder Abspringen

- ▶ Abklettern geht vor Abspringen
- ▶ Gekennzeichnete Ausstiege nützen
- ▶ Abspringen und landen lernen
- ▶ Landen mit möglichst geschlossenen Füßen und – falls nötig – abrollen



5

Auf Kinder achten

- ▶ Die Matte ist kein Spielplatz!
- ▶ Aufsichtspflicht wahrnehmen
- ▶ Maximale Höhe individuell definieren

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



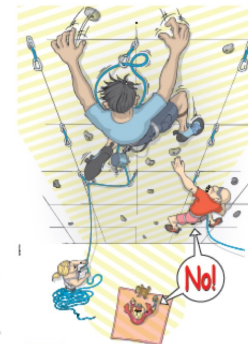
3 Nur mit vertrauten Geräten sichern

- 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
- Sicherheitsbrillen unterstützen die Aufmerksamkeit

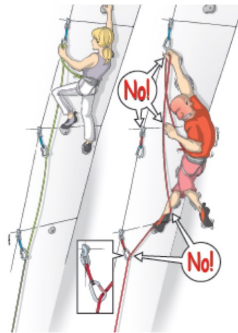


5 Sturzraum freihalten!

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

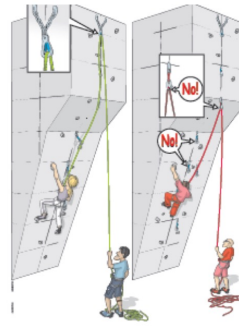
Sicher Klettern Indoor

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



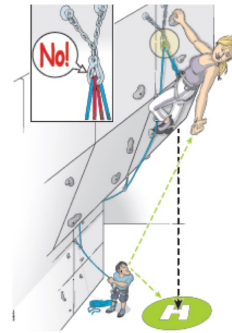
6 Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!

- ▶ 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 einzeltem 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 Umlenkarabiner 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 Sojler

CA
Club Arc Alpin

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

IG KCI Kletteranlagen
Murs d'escalade
delle palestre d'arrampicata

Mit Unterstützung von



Klettern birgt Risiken – Lass dich ausbilden!