

Kletterregeln – richtiges Verhalten an der Kletteranlage

1. Du hast Verantwortung!

- Du benutzt die Kletteranlage eigenverantwortlich! Der Betreiber führt keine Kontrollen durch.
- Klettern birgt erhebliche Sturzgefahren: Du kannst dich oder andere schwer oder tödlich verletzen.
- Schau nicht weg, wenn andere Fehler machen: Sprich sie an!

2. Fairness und Rücksichtnahme!

- Nimm Rücksicht und gefährde weder dich noch andere. Passe dein Verhalten der jeweiligen Situation an. Vermeide bei hoher Auslastung langes Ausbouldern, Reservieren von Routen und unnötige Stürze.
- Klettere nur auf ausgewiesenen Kletterlinien, steige bei sich kreuzenden Kletterlinien nicht ein, wenn die andere Route schon belegt ist.
- Lass den Sichernden ihren nötigen Aktionsraum.
- Vermeide unnötigen Magnesiaverbrauch.
- Klettere oder bouldere nur mit geeigneten Schuhen.

3. Achtung Gefahrenraum!

- An der Kletterwand können Gegenstände herabfallen.
- Gefahr besteht auch dann, wenn du nicht selbst kletterst.
- Beachte deshalb den möglichen Sturzraum über dir.

4. Hindernisse wegräumen!

- Kletter- und Boulderbereich immer frei von Rucksäcken, Trinkflaschen, Kinderwägen, und Spieldecken halten.
- Lege dort keine Gegenstände ab und lass auch die Einrichtung dort, wo sie steht (Tische, Bänke, etc.).

5. Bei Unfällen erste Hilfe!

- Jede(r) ist zur Hilfeleistung verpflichtet. Informiere unverzüglich das Aufsichtspersonal.
- Auf Anfrage Personalien bekannt geben.

6. Beschädigungen melden!

- Beschädigte oder lose Griffe, Kletterplatten, Haken, Karabiner oder Expressschlingen unverzüglich melden. Veränderungen sind untersagt.
- Routensperrungen beachten.

7. Die Kletteranlage ist kein Spielplatz

- Kinder beaufsichtigen.
- Spielen in den Sturzbereichen der Kletterwand und des Boulderblocks ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.
- Minderjährige ab 14 Jahren dürfen nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten unbeaufsichtigt klettern.

8. Gefahr durch Schmuck und lange Haare!

- Schmuck kann hängen bleiben und dich verletzen.
- Lange Haare zusammenbinden: sie können sich im Sicherungsgerät verfangen.

9. Alkohol- und Rauchverbot!

- Nach Alkoholkonsum nicht klettern.
- Rauchen an der Wand ist verboten.

10. Handy, Musik und Tiere stören!

- Handys lenken ab und können herunterfallen.
- Kopfhörer beeinträchtigen deine Aufmerksamkeit.
- Die Mitnahme von Tieren ist nicht erlaubt.

Kletterregeln – Sicher Klettern

1. Partnercheck vor jedem Start!

- Benutze nur geeignete und zeitgemäße Ausrüstung.
- Vor jedem Start erfolgt der Partnercheck:
 - Korrekt geschlossener Klettergurt?
 - Korrekter Anseilknoten und Anseilpunkt?
 - Funktion des Sicherungsgeräts geprüft?
 - Sicherungskarabiner geschlossen?
 - Seil ausreichend lang?
 - Seilende abgeknotet?
- Vergewissere dich über die Sicherungskompetenz des Kletterpartners/der Kletterpartnerin – er/sie hält dein Leben in seiner/ihrer Hand!
- Vereinbare vor dem Kletterbeginn die Seilkommandos „Zu“ und „Ab“.

2. Im Vorstieg direkt einbinden!

- Binde dich im Vorstieg immer direkt in den Anseilpunkt des Gurtes ein.
- Im Top Rope kannst du dich alternativ auch mit Safebiner oder zwei gegengleich eingehängten Karabinern einbinden.

3. Sicherungsgerät richtig bedienen!

- Wende eine allgemein anerkannte Sicherungstechnik an. Beachte das Bremshandprinzip (eine Hand umschließt immer das Bremsseil) und die korrekte Position der Bremshand.
- Positioniere dich beim Sichern nahe an der Kletterwand. Sichere ohne Schlappseil. Achte auf einen angemessenen Gewichtsunterschied zwischen den Partnern und benütze bei Bedarf Gewichtssäcke oder ein entspr. Gerät z.B. Ohm.
- Sichern ist Präzisionsarbeit und erfordert deine volle Aufmerksamkeit – lass dich nicht ablenken.

4. Alle Zwischensicherungen einhängen!

- Griffe können sich drehen oder brechen, deshalb musst Du alle Zwischensicherungen einhängen.
- Spontane Stürze sind immer möglich.
- Informiere möglichst deine(n) Partner*in bevor du dich ins Seil setzt oder stürzt.

5. Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!

- Hänge alle Zwischensicherungen aus stabiler Position, nicht überstreckt und möglichst auf Hüfthöhe ein.
- Bis zum 5. Haken droht Bodensturzgefahr.

6. Sturzraum freihalten!

- Achte auf einen freien Sturzraum an der Wand und am Boden.
- Klettere nicht im Sturzraum anderer.
- Überhole nur in Absprache mit dem Vorkletternden – er hat grundsätzlich „Vorfahrt“.
- Vermeide Pendelstürze!

7. Kein Top Rope an einzelner Karabiner!

- Hänge beim Top Rope Klettern das Seil immer in die zwei dafür vorgesehenen Umlenkkarabiner.
- Klettere nicht über die Umlenkung hinaus.

8. Pendelgefahr beachten!

- Steige in stark überhängenden Bereichen nur mit eingehängten Zwischensicherungen nach.

9. Nie Seil auf Seil!

- Hänge in die Umlenkkarabiner und auch in Zwischensicherungen immer nur ein Seil.

10. Vorsicht beim Ablassen!

- Informiere deine(n) Partner*in bevor du dich ins Seil setzt.
- Lasse deine(n) Partner*in langsam und gleichmäßig ab.
- Achte auf einen freien Landeplatz.

Boulderregeln – Sicher Bouldern

1. Aufwärmen!

- Besonders beim Bouldern treten hohe Belastungen für Muskeln, Bänder und Sehnen auf. Wärme dich auf! Damit kannst du Verletzungen vorbeugen. Nutze dafür geeignete Bereiche.

2. Sturzraum freihalten!

- Halte dich nicht unter Bouldernden auf, sie können jederzeit stürzen oder abspringen.
- Bouldere nicht zu eng nebeneinander oder übereinander.
- Kollisionen können zu Verletzungen führen.

3. Spotten!

- Spottet euch bei Bedarf gegenseitig. Wenn du allein bist, frag ob dich jemand spotten kann. Achte bei der Sicherheitsstellung darauf, dass der Bouldernde nicht auf dich fallen kann.

4. Abspringen oder Abklettern!

- Wähle die Kletterhöhe so, dass du noch sicher landen kannst. Versuche möglichst auf geschlossenen Füßen zu landen und abzurollen.
- Wenn möglich abklettern, statt abspringen. Das ist schonender für Knie und Rücken und beugt Verletzungen vor.

5. Auf Kinder achten!

- Nimm Rücksicht auf Kinder.
- Kinder unter 14 Jahren benötigen im Boulderbereich eine ständige Aufsicht.