

Hallen-Regeln Kletter-Regeln Boulder-Regeln



sicher-klettern.de

Hallen-Regeln

Richtiges Verhalten in der Halle

1 Du hast Verantwortung!

- Du benutzt die Kletter- und Boulderhalle eigenverantwortlich! Der Betreiber führt keine Kontrollen durch.
- Klettern und Bouldern bergen erhebliche Sturzgefahren: Du kannst dich oder andere schwer oder tödlich verletzen.
- Schau hin, wenn Fehler passieren: Sprich sie an!

2 Fairness und Rücksichtnahme!

- Nimm Rücksicht und gefährde niemanden.
- Passe dein Verhalten der jeweiligen Situation an.
- Langes Ausbouldern, Reservieren von Routen und unnötige Stürze vermeiden.
- Auf ausgewiesener Kletterlinie bleiben.
- Lass den Sichernden ihren Aktionssraum.
- Vermeide unnötigen Magnesiaverbrauch.
- Klettere oder bouldere nur mit geeigneten Schuhen.

3 Achtung Gefahrenraum!

- In der Kletter- oder Boulderhalle können Gegenstände herabfallen.
- Gefahr besteht auch, wenn du nicht kletterst oder boulderst.
- Beachte den möglichen Sturzraum über dir.

4 Hindernisse wegräumen!

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

5 Bei Unfällen Erste Hilfe!

- Jeder Kletterer ist zur Hilfeleistung verpflichtet. Informiere unverzüglich das Hallenpersonal.
- 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 Kletterhalle ist kein Spielplatz!

- Kinder beaufsichtigen.
- Spielen in den Kletter- und Boulderbereichen ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.
- Minderjährige ab 14 Jahren dürfen nur mit Einverständnis-erklärung der Erziehungsberechtigten unbeaufsichtigt klettern .

8 Gefahr durch Schmuck und lange Haare!

- Schmuck kann hängenbleiben und dich verletzen.
- Lange Haare zusammenbinden: sie können sich im Sicherungsgerät verfangen.
- Lasse den Chalkbag beim Bouldern am Boden oder hänge ihn dir ohne Karabiner um.

9 Alkohol- und Rauchverbot!

- Nach Alkoholkonsum nicht klettern und bouldern.
- Rauchen ist verboten – auch im Außenbereich.

10 Handy, Musik und Tiere stören!

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

Kletter-Regeln

Sicher Klettern in der Halle

1 Partnercheck vor jedem Start!

- Benutze nur geeignete und zeitgemäße Ausrüstung.
- Vor jedem Kletterstart 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 – er hält dein Leben in seiner Hand!
- Vereinbare vor dem Kletterbeginn die Seilkommmandos „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 Safeline 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 hänge bei Bedarf Gewichtssäcke in den Anseilpunkt.
- 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 deinen Partner 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 fünften 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 Vorauskletternden – er hat grundsätzlich „Vorfahrt“.
- Vermeide Pendelstürze!

7 Kein Top Rope an einzelnen 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 deinen Partner bevor du dich ins Seil setzt.
- Lasse deinen Partner langsam und gleichmäßig ab.
- Achte auf einen freien Landeplatz.

Boulder-Regeln

Sicher Boulder in der Halle

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.
- In speziell ausgewiesenen Fällen ist es möglich auszusteigen.
- 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 Aufsicht.

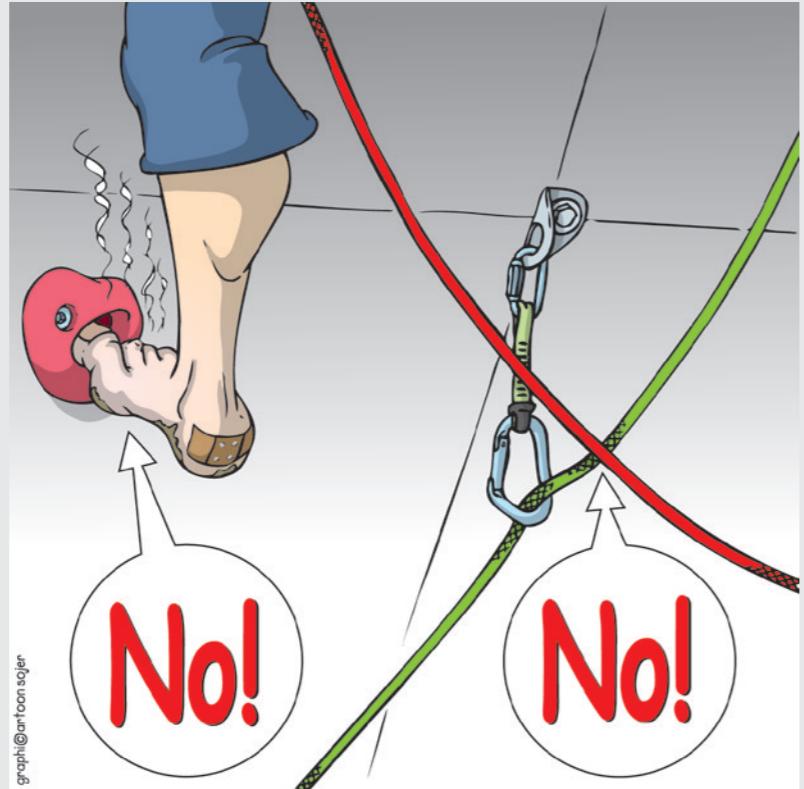
Hallen-Regeln

Richtiges Verhalten in der Kletter- und Boulderhalle



Verantwortung übernehmen!

- Eigenverantwortlich klettern und bouldern
- Mit Stürzen rechnen
- Fehler ansprechen



Fairness und Rücksichtnahme!

- Langes Ausbouldern, Reservieren von Routen und unnötige Stürze vermeiden
- Auf ausgewiesener Kletterlinie bleiben
- Unnötigen Magnesia-verbrauch vermeiden
- Nur mit geeigneten Schuhen klettern oder bouldern



Achtung Gefahrenraum!

- Möglichen Sturzraum freihalten
- Nur in sicheren Bereichen Pause machen



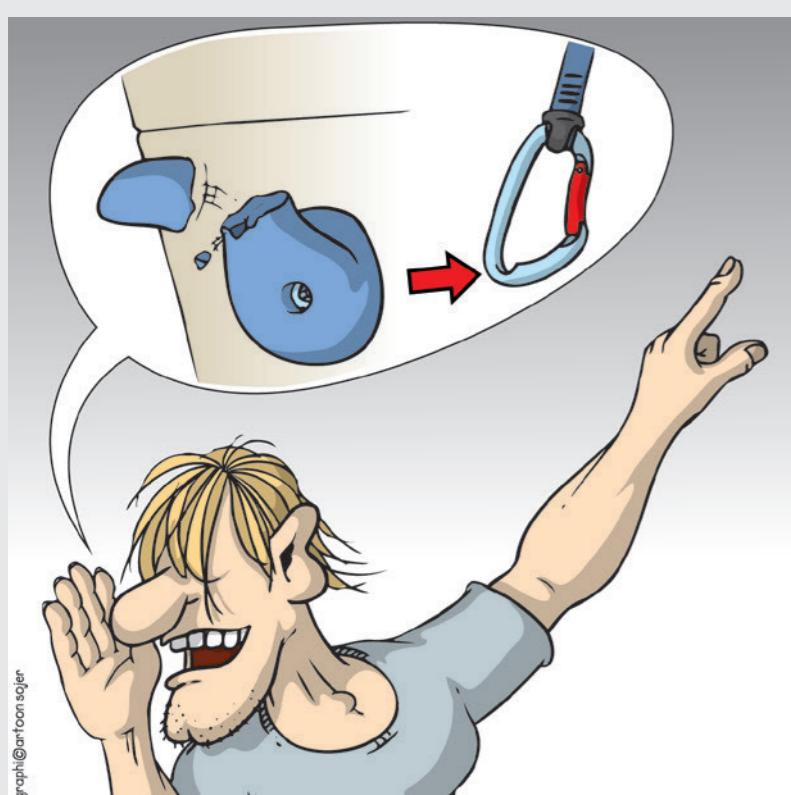
Hindernisse wegräumen!

- Kletter- und Boulderbereich frei von Rucksäcken, Trinkflaschen, Kinderwagen, Spieldecken halten



Bei Unfällen Erste Hilfe!

- Jeder ist zur Hilfeleistung verpflichtet
- Unverzüglich Hallenpersonal informieren
- Bei Bedarf Personen abgeben



Beschädigungen melden!

- Beschädigte oder lose Griffe, Kletterplatten, Haken, Karabiner oder Expressschlingen unverzüglich melden
- Keine Veränderungen vornehmen
- Routensperrungen beachten



Die Kletterhalle ist kein Spielplatz!

- Spielen in Kletter- und Boulderbereichen verboten
- Unbeaufsichtigtes Klettern für Minderjährige ab 14 Jahren nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten



Gefahr durch Schmuck und lange Haare!

- Schmuck ablegen
- Lange Haare zusammenbinden
- Chalkbag nicht mit Karabiner am Gurt befestigen



Alkohol- und Rauchverbot!

- Nach Alkoholkonsum nicht klettern
- Rauchen verboten, auch im Außenbereich



Handy, Musik und Tiere stören!

- Handy aus- bzw. stummschalten und vor dem Klettern ablegen
- Nicht mit Kopfhörern klettern oder sichern
- Keine Tiere mitnehmen

Boulder-Regeln



Aufwärmen!

- Achtung: hohe Belastung für Muskeln, Bänder und Sehnen!
- Vor dem Start in geeigneten Bereichen aufwärmen



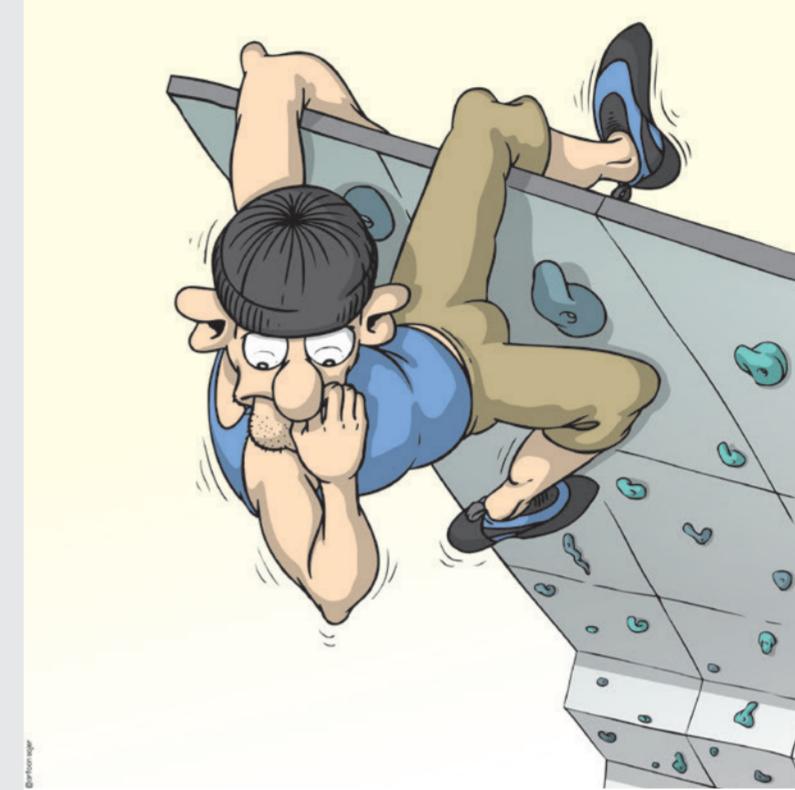
Sturzraum freihalten!

- Nicht unter Bouldernden aufhalten
- Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander bouldern
- Kollisionen vermeiden



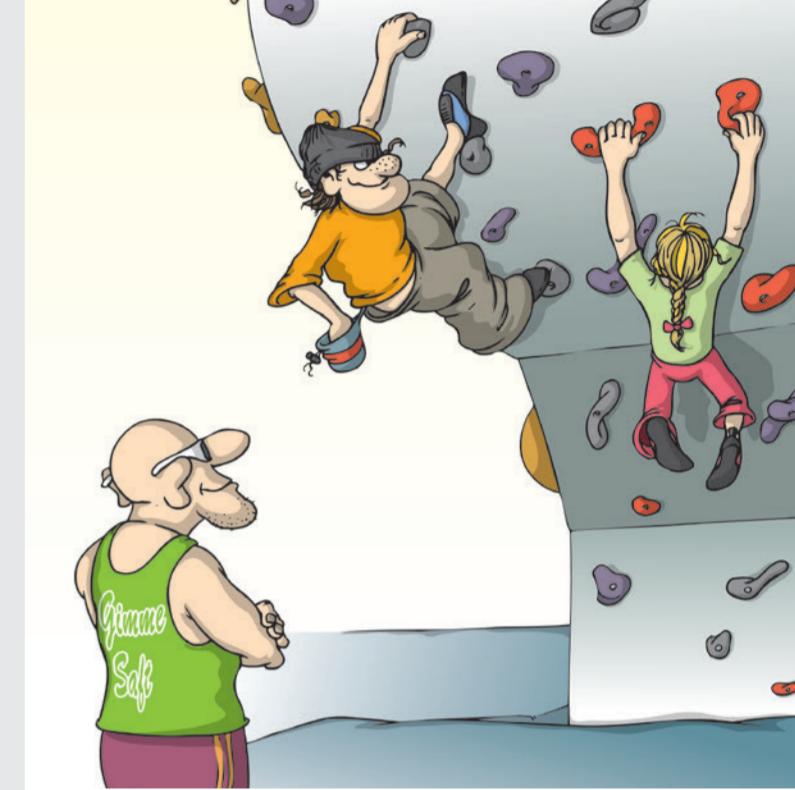
Spotten!

- Bei Bedarf spotten
- Nicht im direkten Sturzbereich stehen



Abspringen oder Abklettern?

- Sichere Landung geht vor Kletterhöhe
- Möglichst mit geschlossenen Füßen landen und abrollen
- Gekennzeichnete Ausstiege nutzen
- Abklettern statt abspringen



Auf Kinder achten!

- Rücksicht auf Kinder nehmen
- Aufsichtspflicht beachten

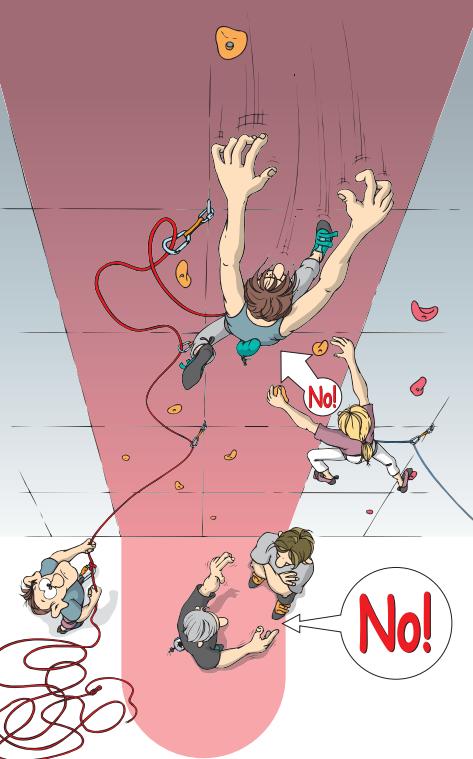


sicher-klettern.de



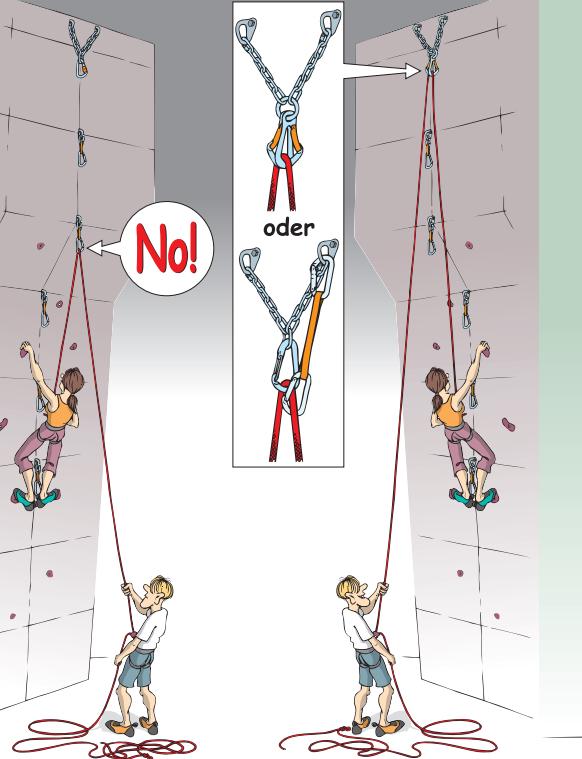
Sturzraum freihalten!

- am Boden und an der Wand
- auch bei Pendelsturzgefahr



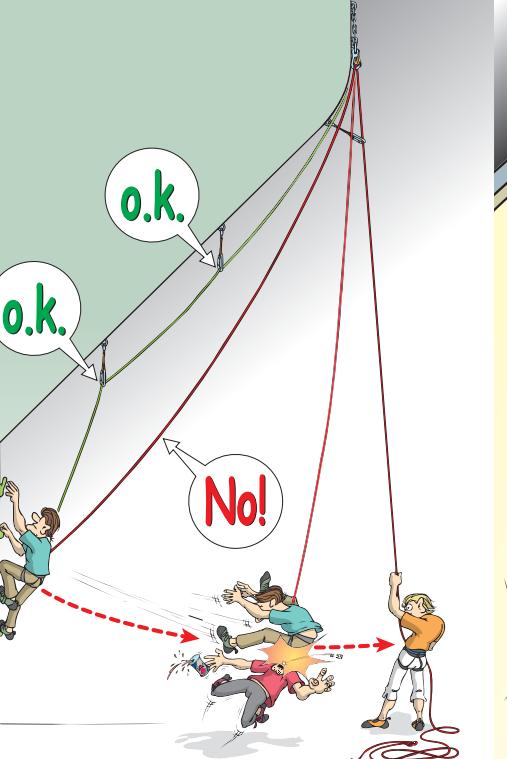
Kein Toprope an einzelnen Karabiner!

- zwei unabhängige Sicherungspunkte
- mindestens zwei Karabiner



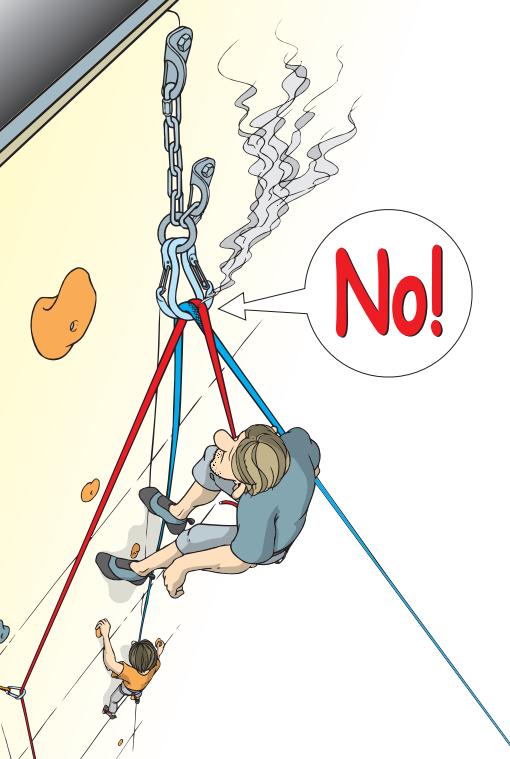
Pendelgefahr beachten!

- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen



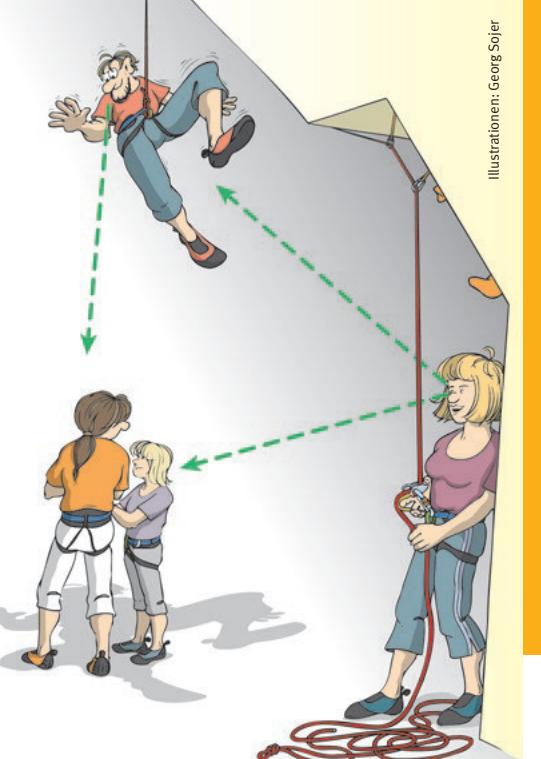
Nie Seil auf Seil!

- nie zwei Seile in einem Umlenkkarabiner
- nie über Schlingen ablassen



Vorsicht beim Ablassen!

- Kommunikation am Umlenkpunkt
- Partner langsam und gleichmäßig ablassen
- auf freien Landeplatz achten



Sicher klettern



Die 10 Hallen-Kletterregeln



Sicher klettern mit den Alpenvereinen:



Sicher klettern

Klettern birgt Risiken!

Bei unzureichender Beherrschung der Sicherungstechnik besteht Absturzgefahr.

Lass dich ausbilden!

In Kletterkursen und durch qualifizierte Ausbilder erwirbst du alle notwendigen Fertigkeiten.

Sprich Fehler an!

Mach andere Kletterer auf ihre Fehler aufmerksam.

Kinder nicht überfordern!

Beachte beim Klettern mit Kindern den Gewichtsunterschied und deren geringere Handkraft und Konzentrationsfähigkeit.

Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

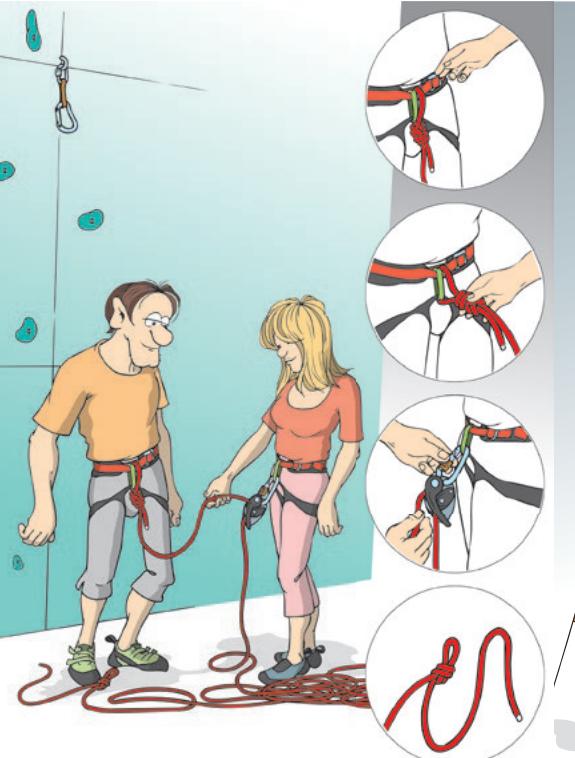
Wähle beim Sichern den richtigen Standort und achte darauf, dass kein Schlappseil entsteht.

► www.alpenverein.de ► www.alpenverein.at
► www.alpenverein.it ► www.sac-cas.ch

Herausgeber:
Deutscher Alpenverein e.V., Von-Kahr-Str. 2 - 4, D-80997 München
Österreichischer Alpenverein e.V., Olympiastrasse 37, A-6020 Innsbruck
Alpenverein Südtirol, Vintlerdurchgang 16, I-39100 Bozen
Schweizer Alpen-Club SAC, Monbijoustrasse 61, CH-3007 Bern

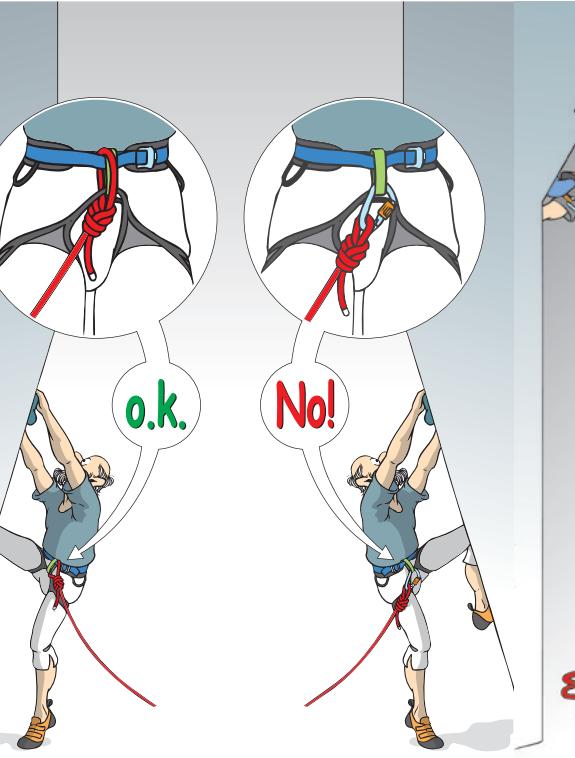
Partnercheck vor jedem Start!

- Gurtverschlüsse
- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Karabiner und Sicherungsgerät
- Seilende abgeknotet



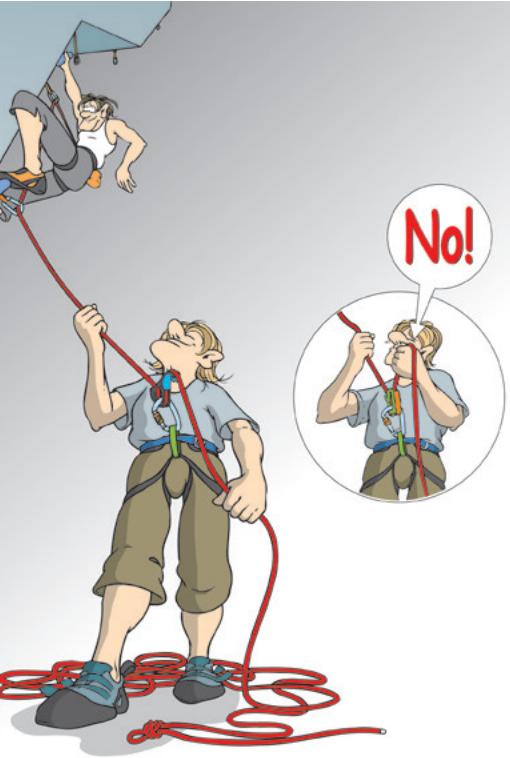
Im Vorstieg direkt einbinden!

- im Toprope auch mit zwei gegengleichen Karabinern möglich



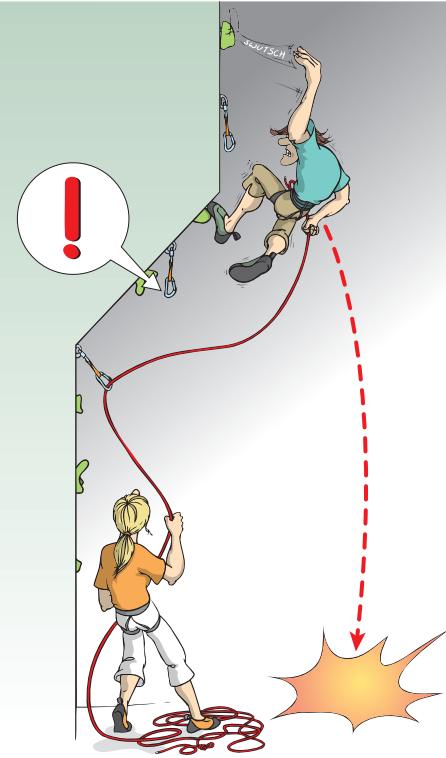
Sicherungsgerät richtig bedienen!

- nur mit vertrauten Geräten sichern
- eine Hand umschließt immer das Bremsseil
- korrekte Position der Bremshand beachten
- Gewichtsunterschied berücksichtigen



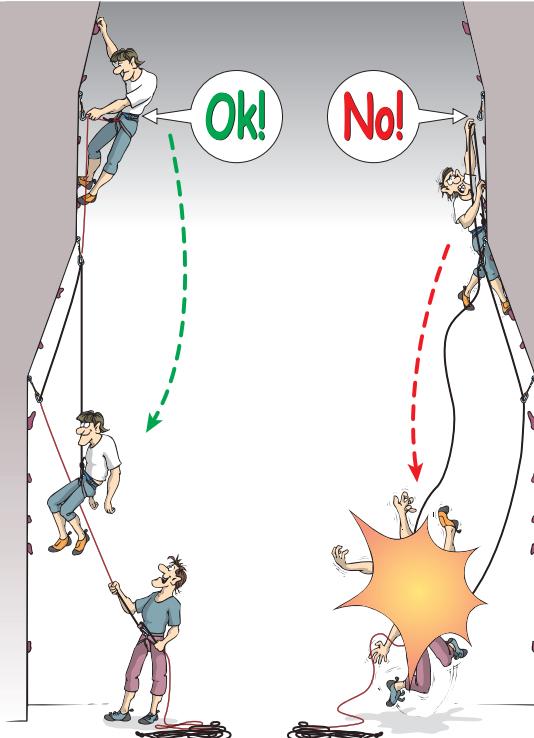
Alle Zwischensicherungen einhängen!

- Stürze sind immer möglich
- Griffe können sich drehen oder brechen



Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!

- einhängen aus stabiler Position
- möglichst auf Hüfthöhe einhängen
- bis zum fünften Haken droht Bodensturzgefahr



Sicher klettern

Klettern birgt Risiken!

► Bei unzureichender Beherrschung der Sicherungstechnik besteht Absturzgefahr.

Lass dich ausbilden!

► In Kletterkursen und durch qualifizierte Ausbilder erwirbst du alle notwendigen Fertigkeiten.

Sprich Fehler an!

► Mach andere Kletterer auf ihre Fehler aufmerksam.

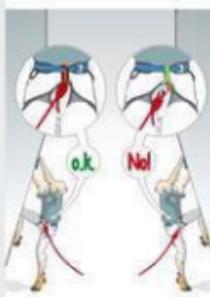
Partnercheck vor jedem Start!

- Gurtsicherung
- Ansteckhaken und Ansteckpunkt
- Karabiner und Sicherungsgerät
- Seilende abgesichert



Im Vorstieg direkt einbinden!

- im Toprope auch mit zwei gegenüberliegenden Karabinern möglich



Kinder nicht überfordern!

- vorsichtige Konzentrationshöhen
- geringe Hängelänge
- Gewichtsunterschied beachten



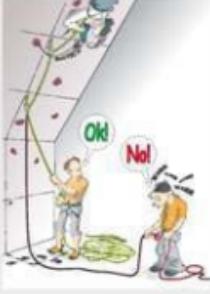
Sicherungsgerät richtig bedienen!

- nur mit vertrauten Gedanken sichern
- eine Hand umschlats innen das Bremsseil
- schnelle Position die Bremsendurchdringung beachten
- Geschwindigkeitsunterschied berücksichtigen



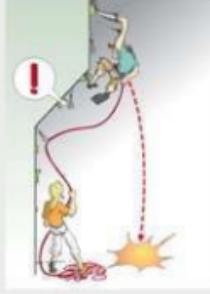
Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

- kein Schlafapnoe
- richtiges Standort wählen
- Partner beobachten



Alle Zwischensicherungen einhängen!

- Stütze und immer möglich
- Griffknoten sich drehen oder brechen



Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!

- anhängen aus stabiler Position
- möglichst auf Hinterreihen einhängen
- bis zum Kletteren Weichen direkt Bedienungspunkt



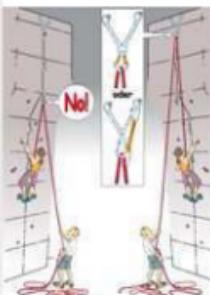
Sturzraum freihalten!

- kein Boden und an der Wand
- auch bei Pendelstützen



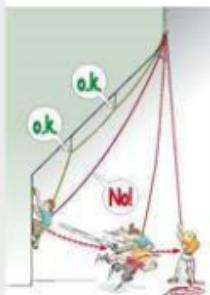
Kein Toprope an einzelnen Karabinern!

- per se unabhängige Sicherungspunkte
- mindestens zwei Karabiner



Pendelgefahren beachten!

- Toprope in stark überhängenden Routen hat oft angelegte Zwischensicherungen



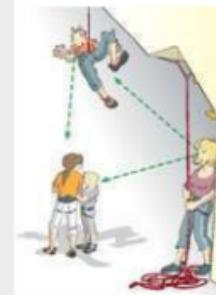
Nie Seil auf Seil!

- nie zwei Seile in einem Umhängekarabiner
- nie über Schlingen ablassen



Vorsicht beim Ablassen!

- Kommunikation am Unterhaken
- Partner langsam und gleichmäßig ablassen
- auf freien Lenkerhebel achten



Drawing: Georg Spier

Sicher klettern mit:

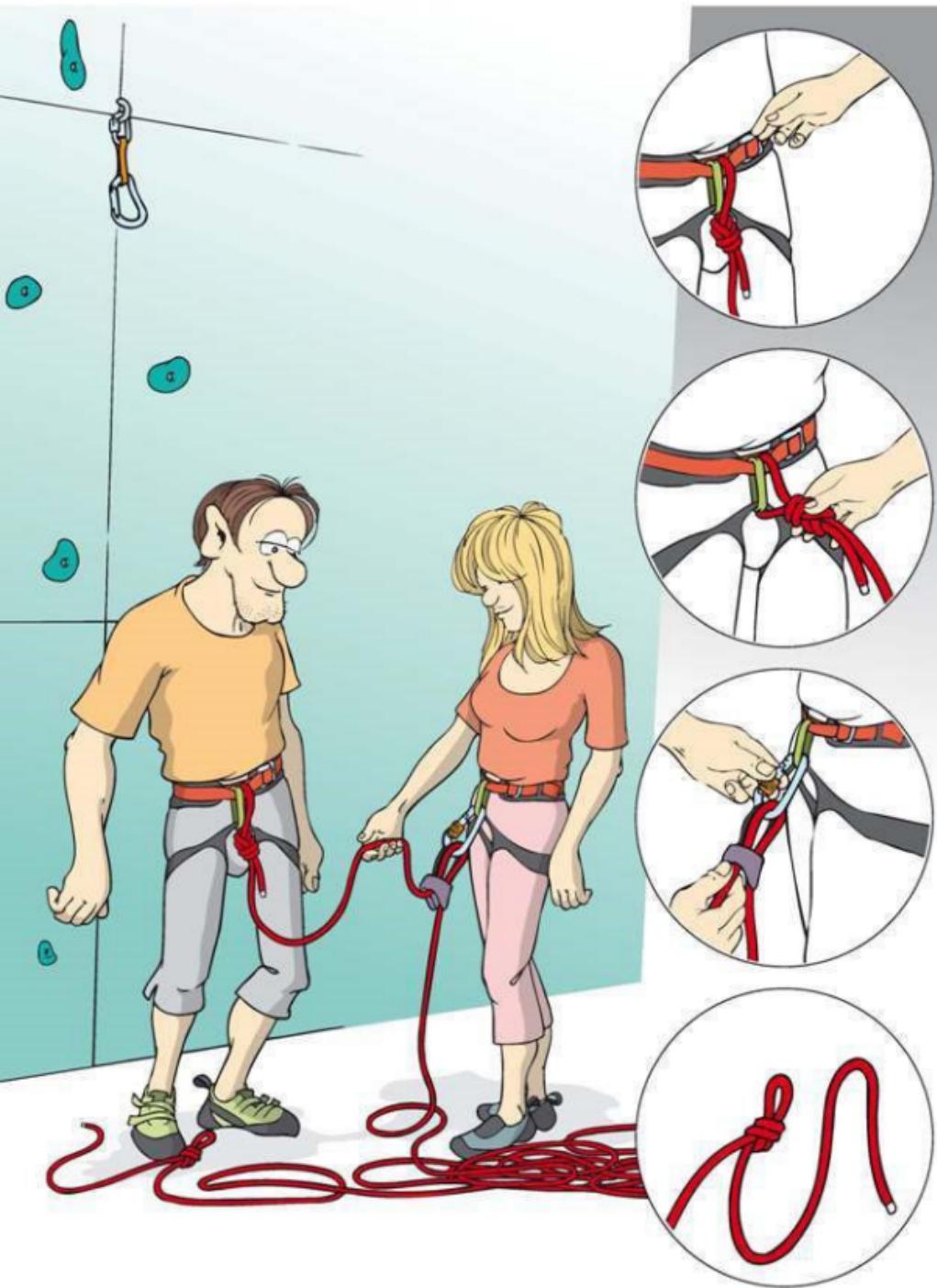


Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpin Svizzero
Club Alpin Tessino



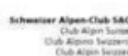
Partnercheck vor jedem Start!

- Gurtverschlüsse
- Anseilknoten und Anseilpunkt
- Karabiner und Sicherungsgerät
- Seilende abgeknotet



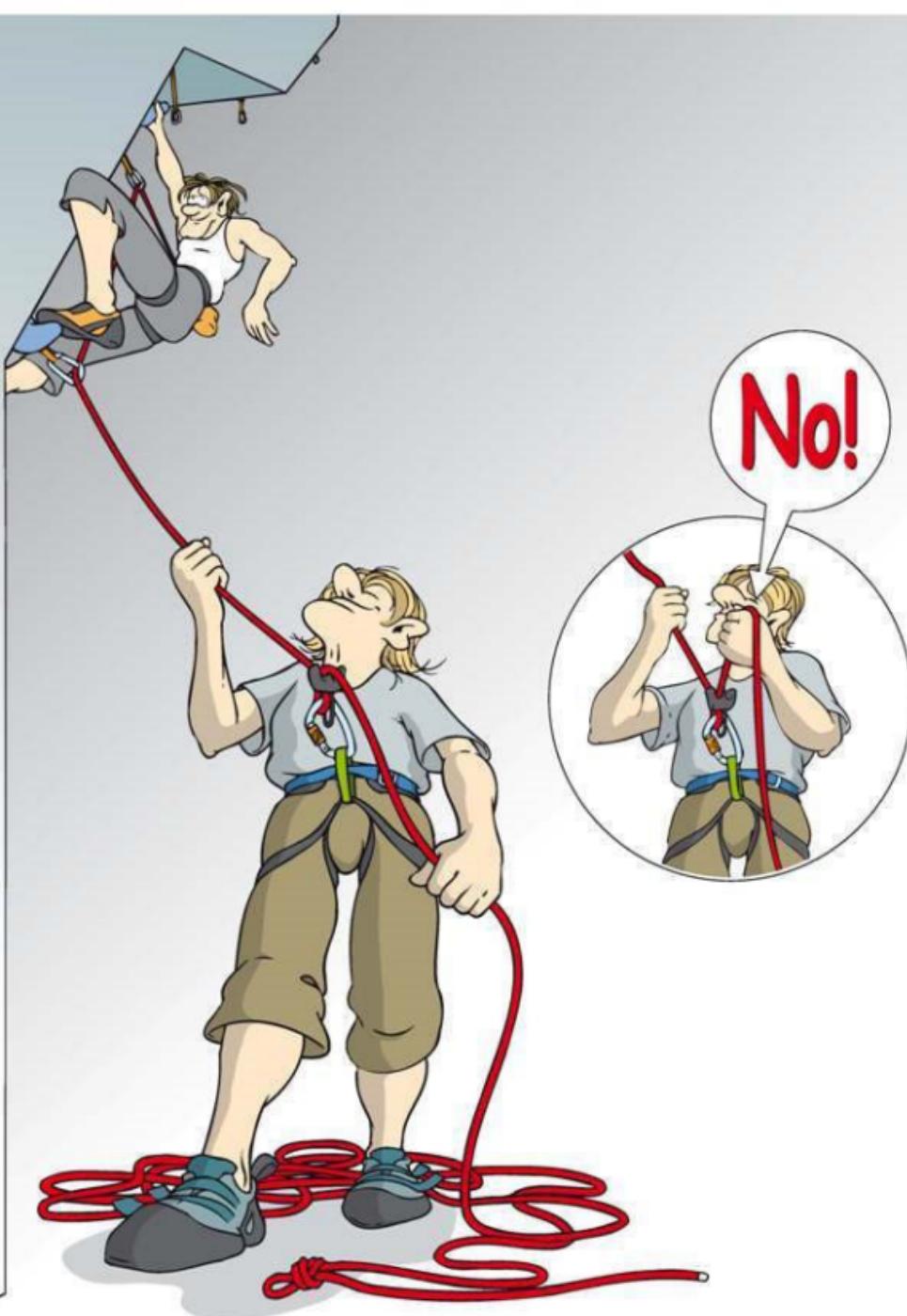
Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:



Sicherungsgerät richtig bedienen!

- ▶ nur mit vertrauten Geräten sichern
- ▶ eine Hand umschließt immer das Bremsseil
- ▶ korrekte Position der Bremshand beachten
- ▶ Gewichtsunterschied berücksichtigen



Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:

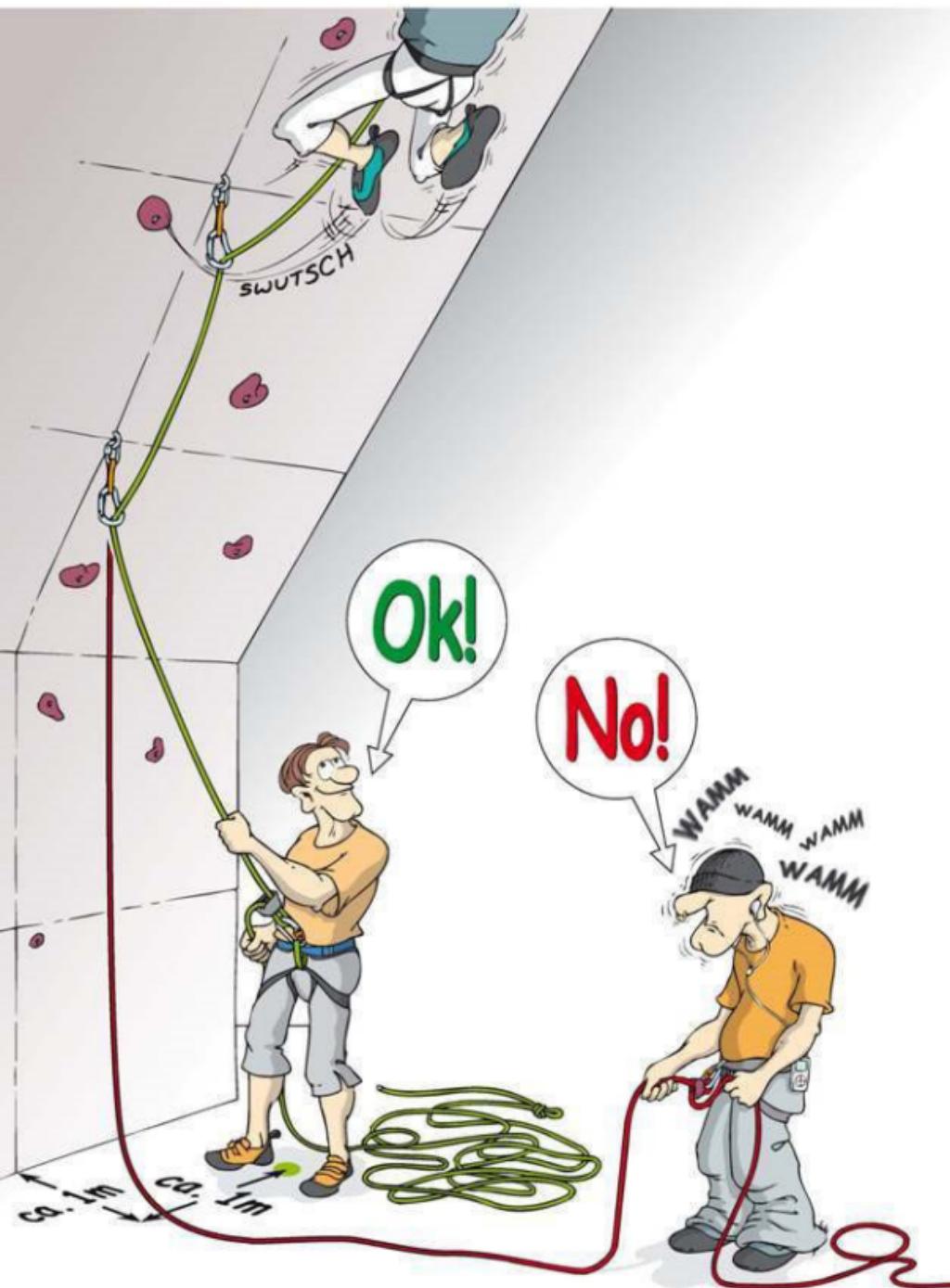


Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Tessiner



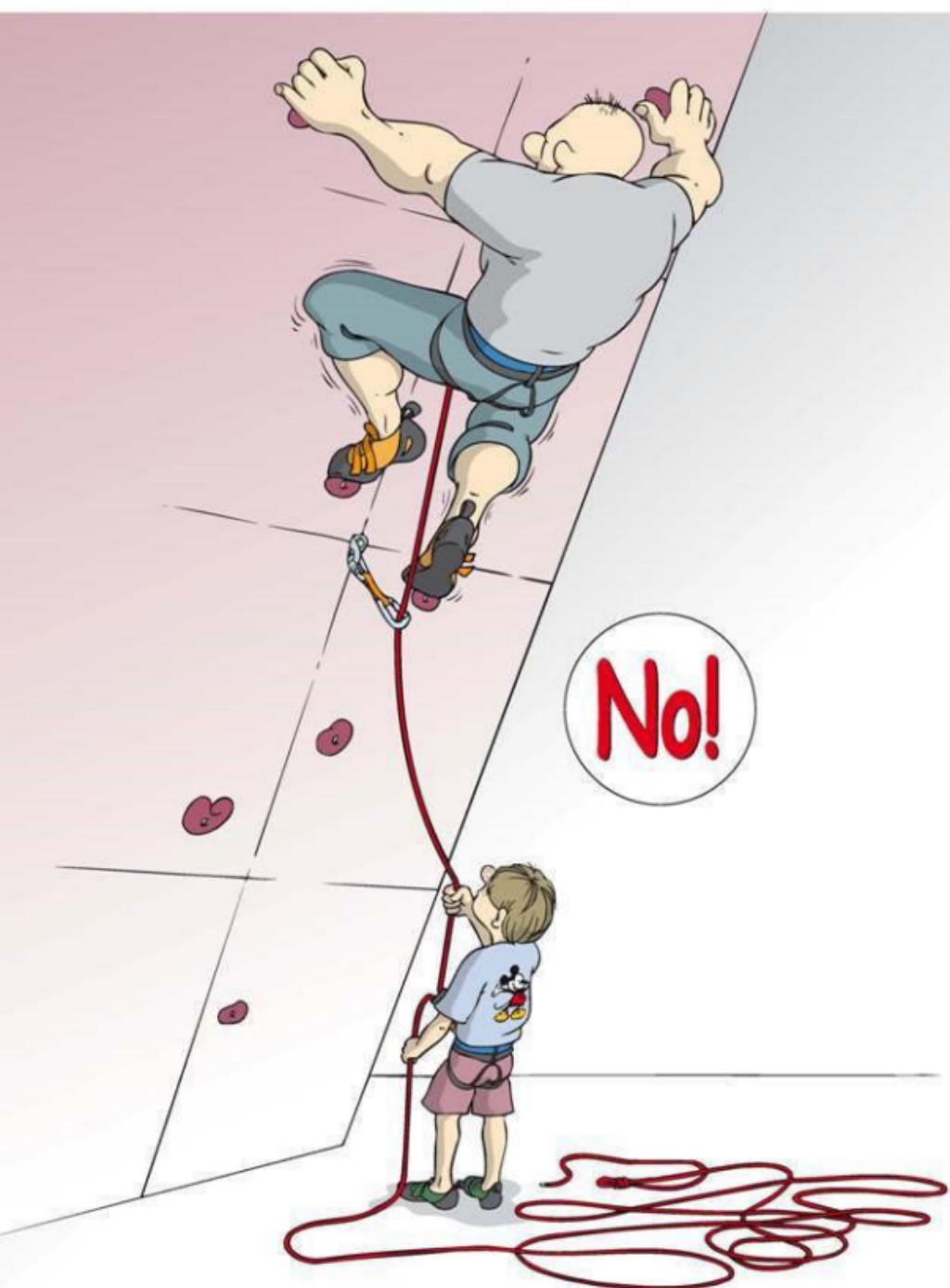
Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

- kein Schlappseil
- richtigen Standort wählen
- Partner beobachten



Kinder nicht überfordern!

- ▶ eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit
- ▶ geringe Handkraft
- ▶ Gewichtsunterschied beachten



Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:

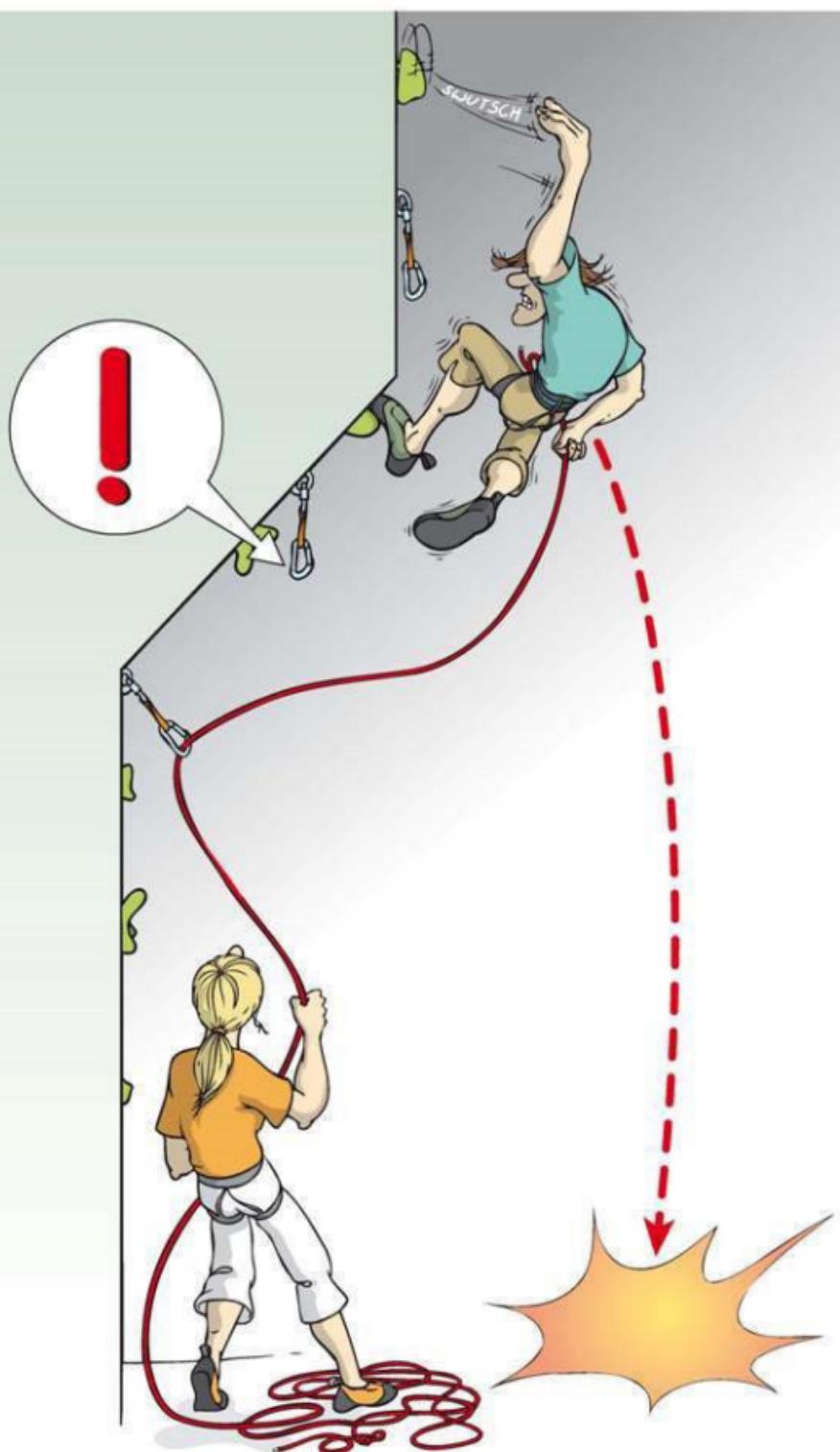


Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpin Svizzero
Club Alpin Tessiner



Alle Zwischensicherungen einhängen!

- ▶ Stürze sind immer möglich
- ▶ Griffe können sich drehen oder brechen



Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:

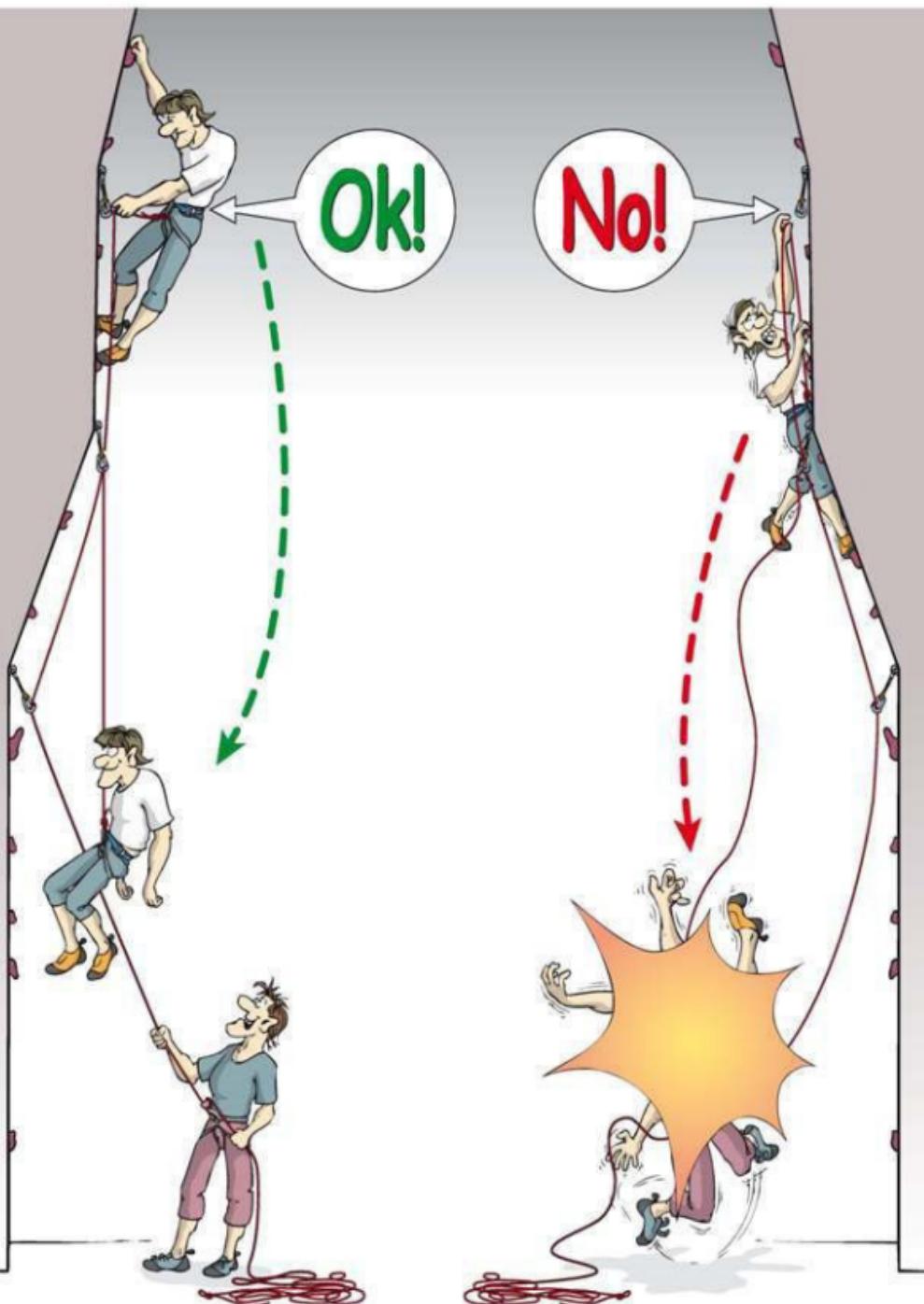


Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpin Svizzero
Club Alpin Tessiner



Zwischensicherungen nicht überstreckt einhängen!

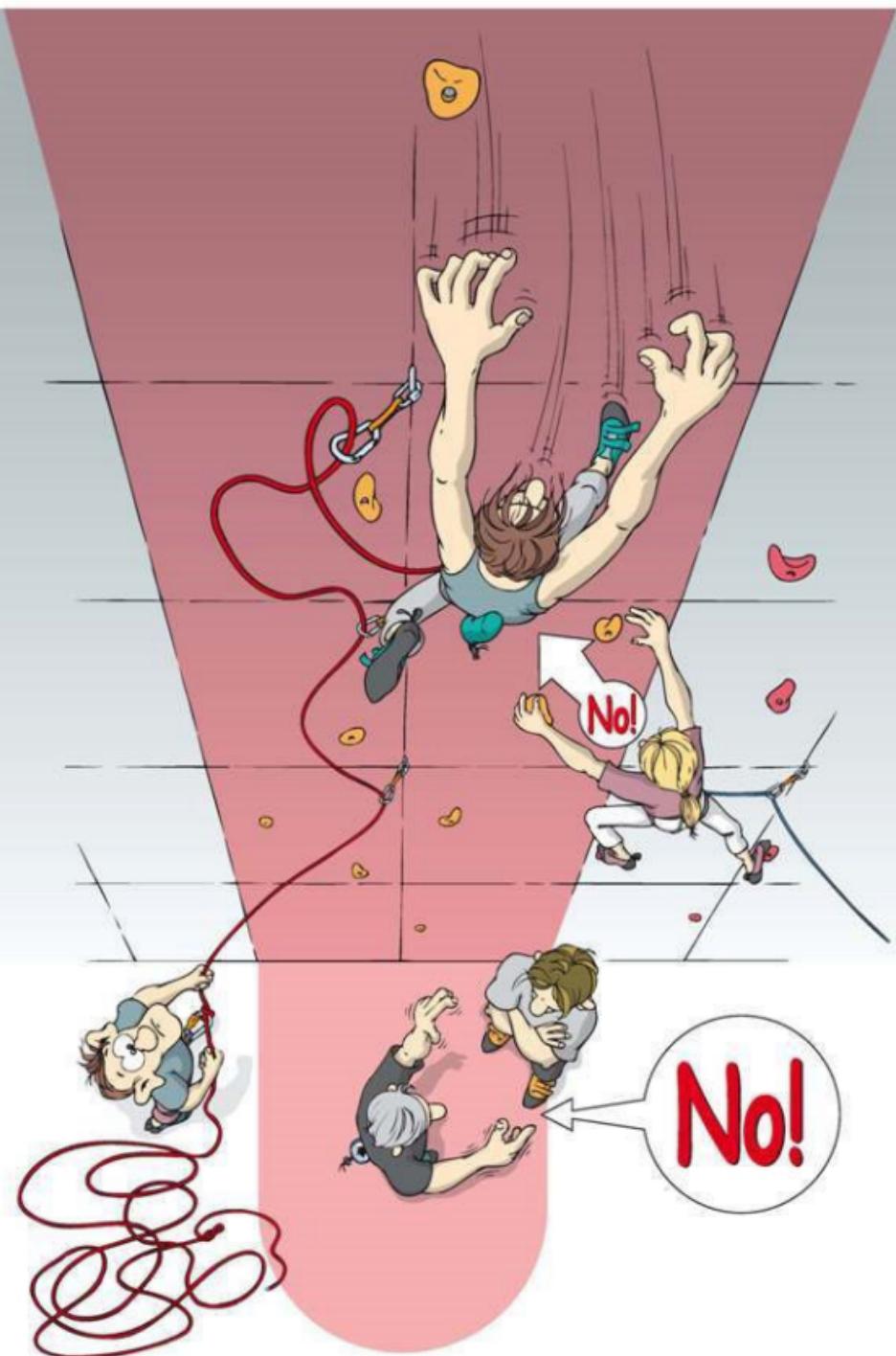
- ▶ einhängen aus stabiler Position
- ▶ möglichst auf Hüfthöhe einhängen
- ▶ bis zum fünften Haken droht Bodensturzgefahr



Zeichnung: Georg Seiter

Sturzraum freihalten!

- am Boden und an der Wand
- auch bei Pendelsturzgefahr



Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:

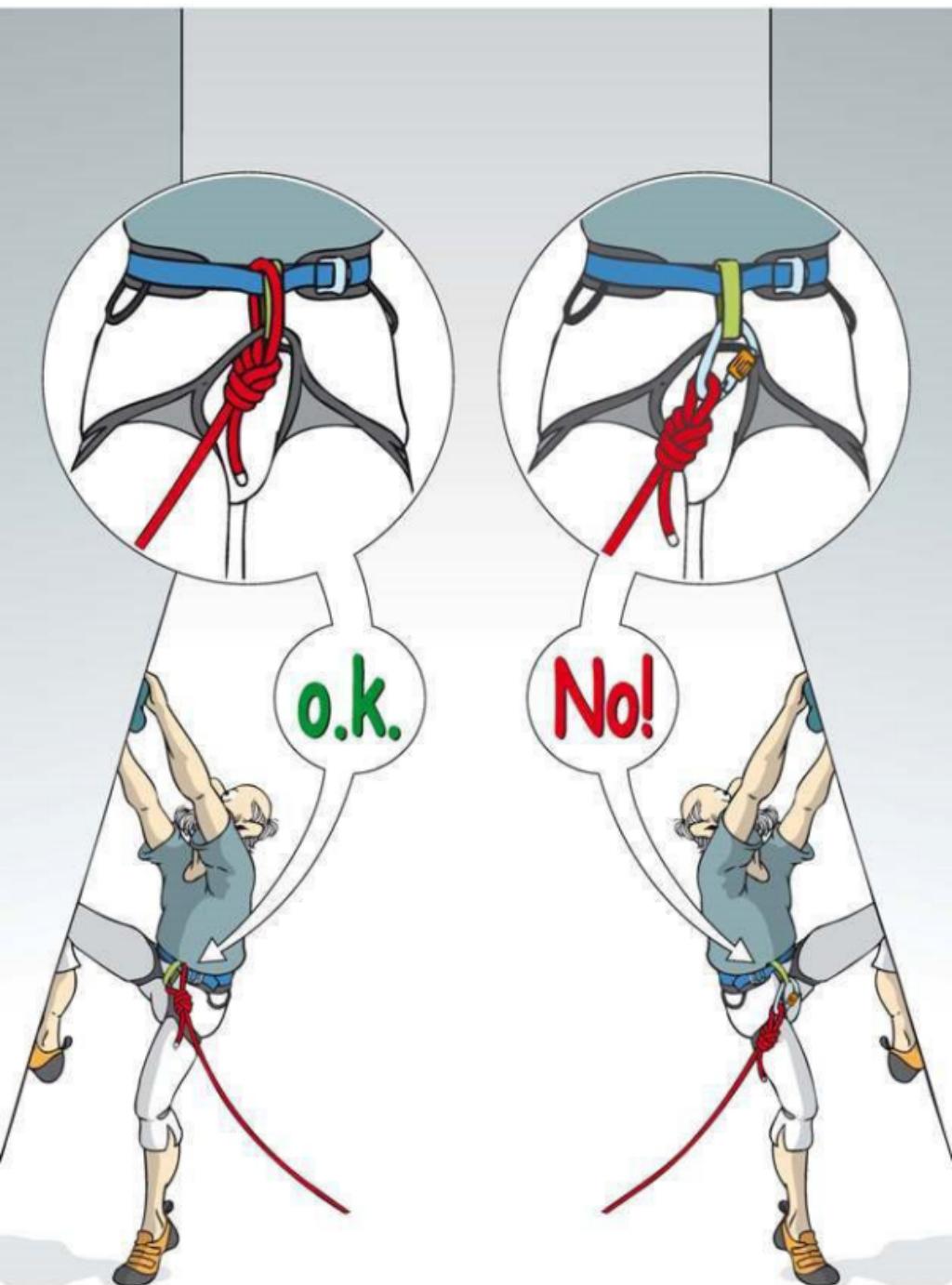


Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpin Svizzero
Club Alpin Tessiner



Im Vorstieg direkt einbinden!

- im Toprope auch mit zwei gegengleichen Karabinern möglich



Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:

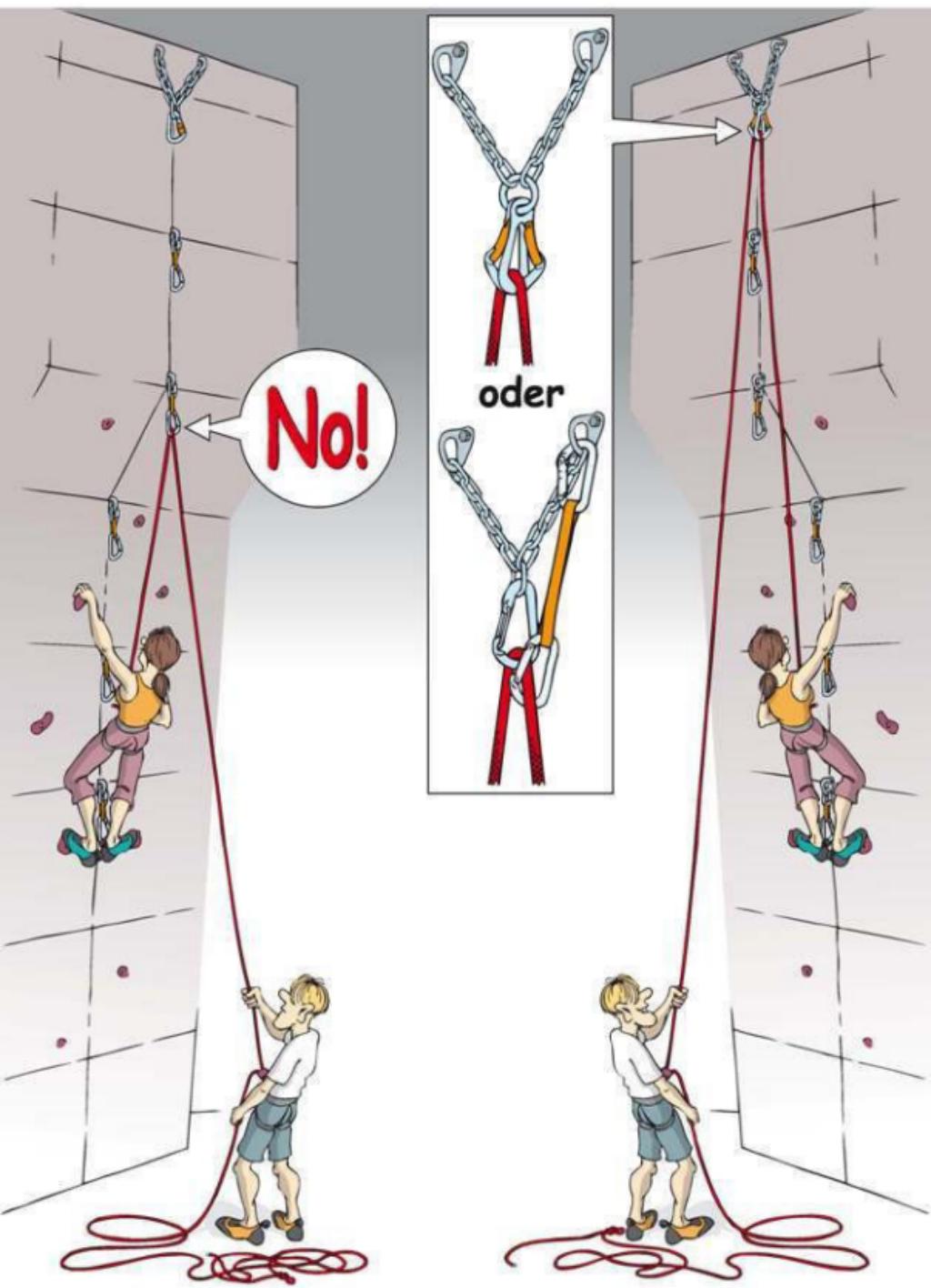


Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpin Svizzero
Club Alpin Tessin



Kein Toprope an einzelnen Karabiner!

- ▶ zwei unabhängige Sicherungspunkte
- ▶ mindestens zwei Karabiner



Achtung: Seil kürzen

Sicher klettern mit:



Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpin Svizzero
Club Alpin Tessiner



Nie Seil auf Seil!

- nie zwei Seile in einem Umlenkkarabiner
- nie über Schlingen ablassen



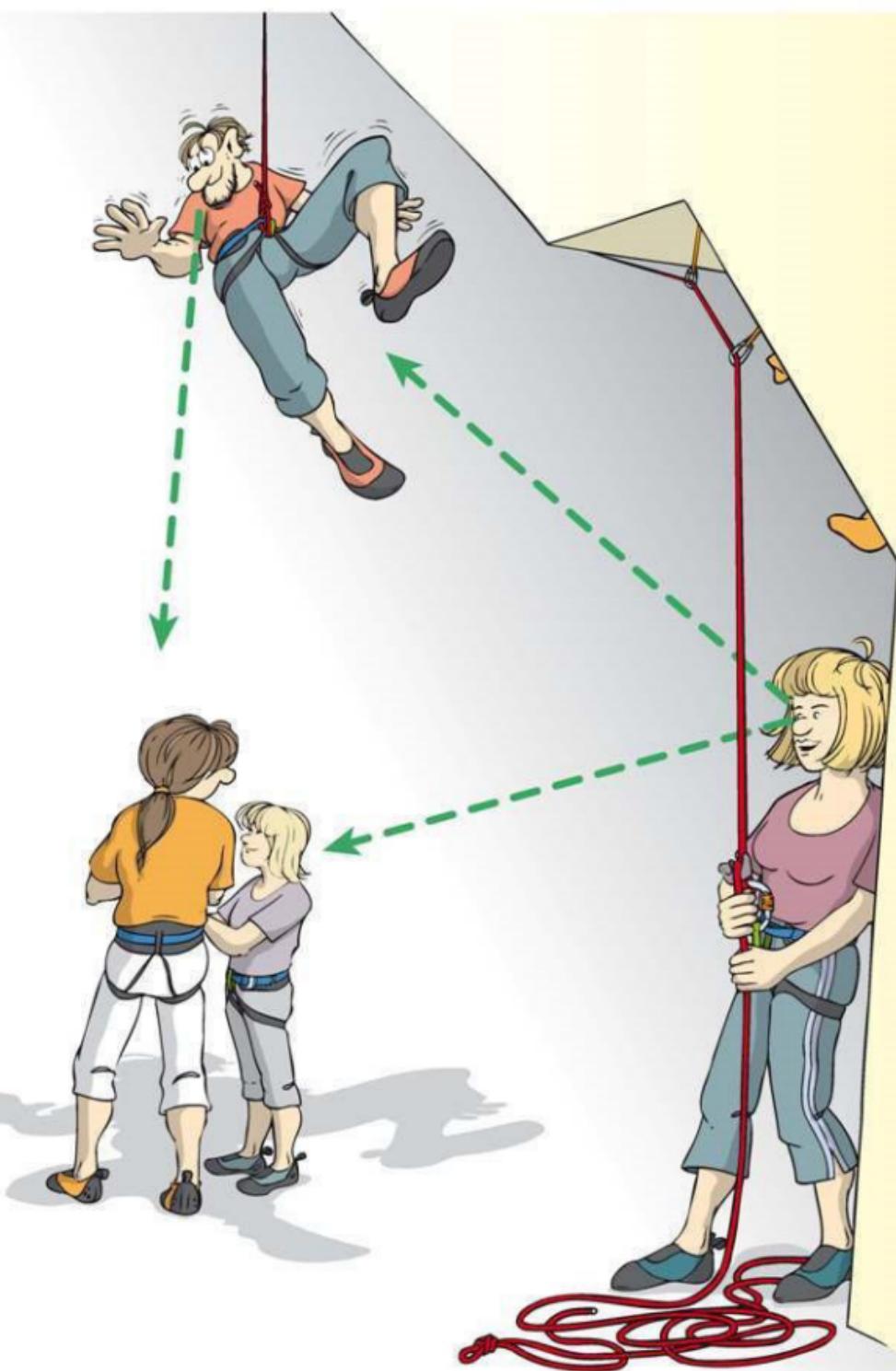
Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:



Vorsicht beim Ablassen!

- ▶ Kommunikation am Umlenkpunkt
- ▶ Partner langsam und gleichmäßig ablassen
- ▶ auf freien Landeplatz achten



Zichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:

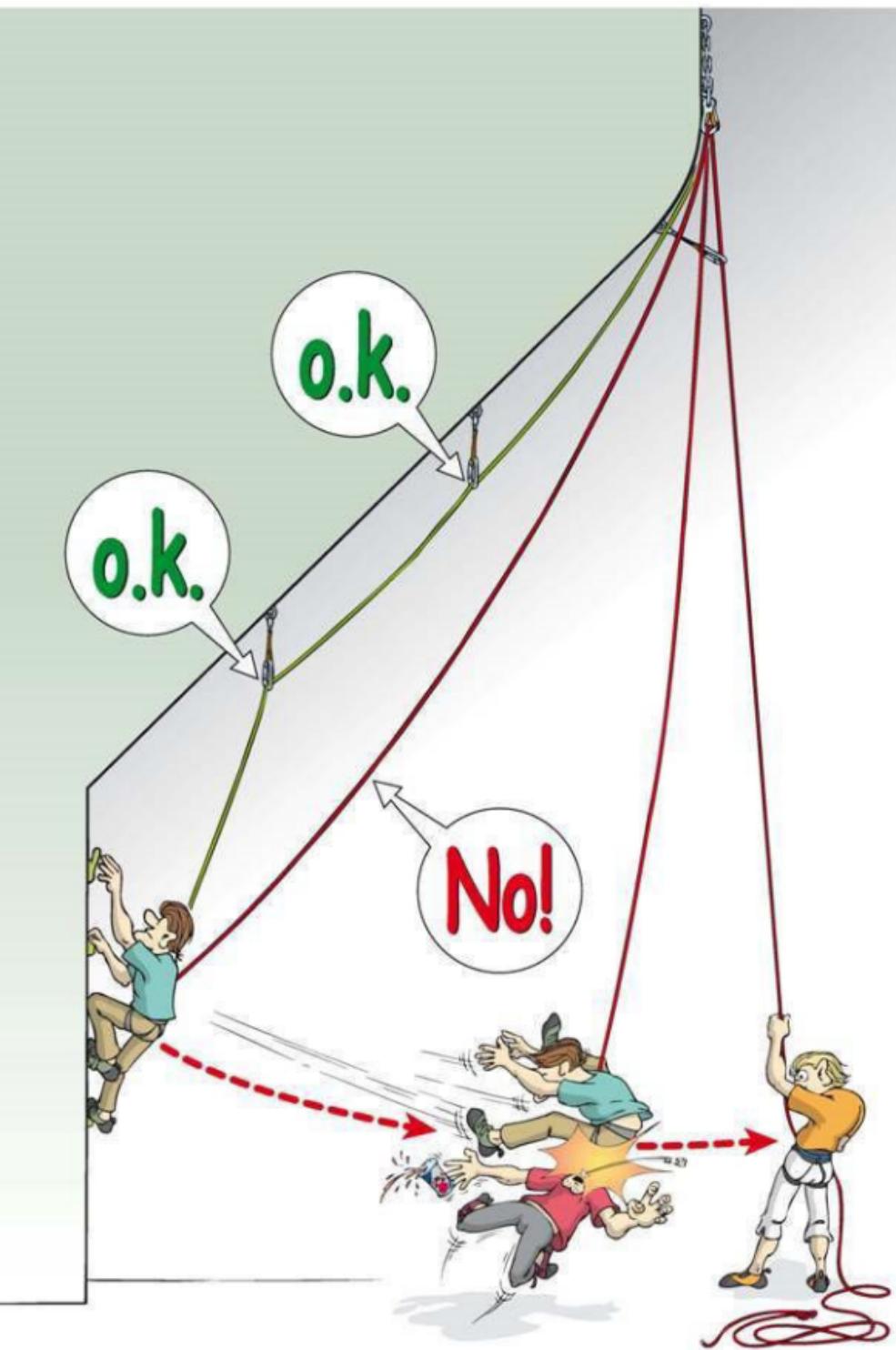


Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Tessiner



Pendelgefahr beachten!

- Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen



Zeichnung: Georg Höfer

Sicher klettern mit:



Sicher bouldern!

- keine Personen oder Gegenstände im Sturzbereich
- Kinder beaufsichtigen
- kein Magnesiabeutel am Körper



Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:



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



Nicht barfuss klettern!

- barfuss klettern, klettern in Socken oder in Straßen-schuhen ist aus hygienischen Gründen nicht erlaubt



Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:



Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpin Svizzero
Club Alpin Tessiner



Kein offenes Magnesia verwenden!

- Chalkball oder flüssiges Magnesia verringern die Feinstaubbelastung.



Zeichnung: Georg Seiter

Sicher klettern mit:



Berge erleben
Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpin Svizzero
Club Alpin Tessiner

