



# Sportklettern topsicher

Sieben Regeln für sicheres Sportklettern

## Einstieg

Sportklettern ist eine sehr sichere Art zu klettern!

Es birgt wesentlich weniger Risiken als z.B. Alpinklettern, Eisklettern oder Expeditionsbergsteigen. Dennoch kommt es immer wieder zu Unfällen, die durchaus vermeidbar wären. Die Unfallanalyse des DAV-Sicherheitskreises zeigt, dass es sich bei den Ursachen fast immer um Fehler handelt, die von den Kletterern und ihren Sicherungspartnern selbst gemacht werden. Unvollständig geknüpfte Anseilknoten, falsche Bedienung der Partnersicherung oder Missverständnis zwischen Kletterndem und Sicherndem sind nur drei Beispiele von vielen möglichen fatalen Fehlleistungen. Wie kann es dazu kommen?

Einerseits ist pure Unwissenheit im Spiel, andererseits gefährliche Routine.

Dazu kommt Ablenkung durch Lärm oder andere Kletterer. Das Bundeslehrteam des DAV befasst sich ernsthaft mit dieser Problematik und bildet die Fachübungsleiter für die Sektionsarbeit diesbezüglich auch intensiv aus. Darüber hinaus hat es nun Regeln zum sicheren Sportklettern erarbeitet, die einfach zu verstehen und leicht zu merken sind. Die Regeln "Sportklettern TopSicher" konzentrieren sich nur auf die Sicherheit und Unfallvorbeugung beim Sportklettern an künstlichen Wänden und am Fels. Ganz bewusst wird auf alles verzichtet, was nicht unmittelbar dieser Sicherheit dient. Die Regeln sollen zu Standards in den Sportklettergebieten und Kletterhallen werden. Die Anwendung der Standards deckt Routinefehler auf, wirkt sozusagen als ständige Kontrolle der Handlungen des Kletterers sowie der des Sicherungspartners (Selbstkontrolle, Partnercheck).

In dieser kleinen Internet-Broschüre sind die Regeln jeweils mit Gefahrenbeispiel, fachlichen Hinweisen und Handlungsanweisungen für die Kletterer ergänzt. Wir hoffen, dass mit dieser Aktion die Sicherheitsstandards in den Sportklettergebieten wirklich Standard werden, die Aufmerksamkeit beim Sichern und beim Klettern größer wird und schwere Unfälle in Zukunft ausbleiben.

## 1. Aufwärmen vor dem Klettern

Schütze Deine Sehnen, Muskeln und Gelenke vor Verletzungen und Überlastungsschäden! Klettere erst dann mit voller Belastung, wenn Du aufgewärmt bist!

"Verdammt klein, das Fingerloch!", sprach der Kletterer - "... und päng", sprach die Sehne. Fünf Minuten Aufwärmzeit contra fünf Wochen Kletterpause.

Wer unaufgewärmt schwere Kletterzüge macht, riskiert Verletzungen an Sehnen, Bändern, Kapseln, Muskeln und allerhand andere Jobs für den Orthopäden.

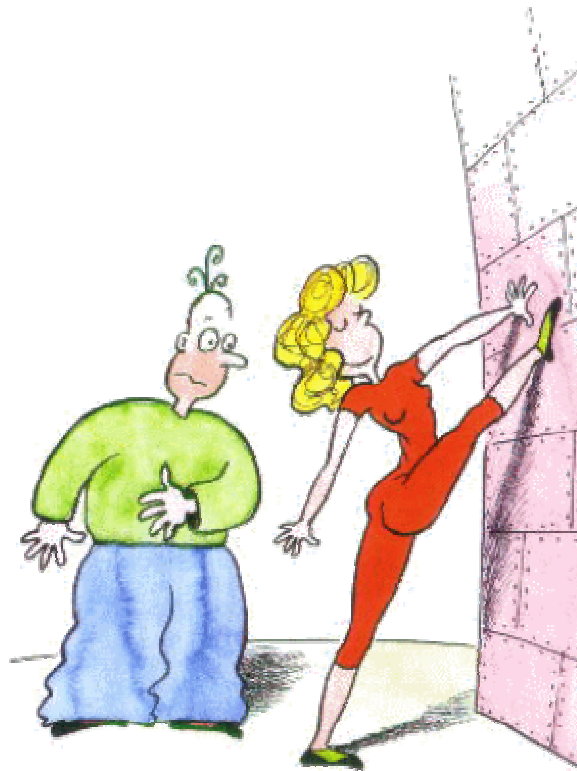
Durch Aufwärmen wird der Bewegungsapparat besser durchblutet und die Gelenke werden schön geschmiert - und besser klettern kann man obendrein.

Ein 5 bis 15-minütiges Kurzprogramm vor dem Klettern genügt.

Den Kreislauf in Schwung bringen, etwa durch Jogging, Spiele oder flotten Zustieg.

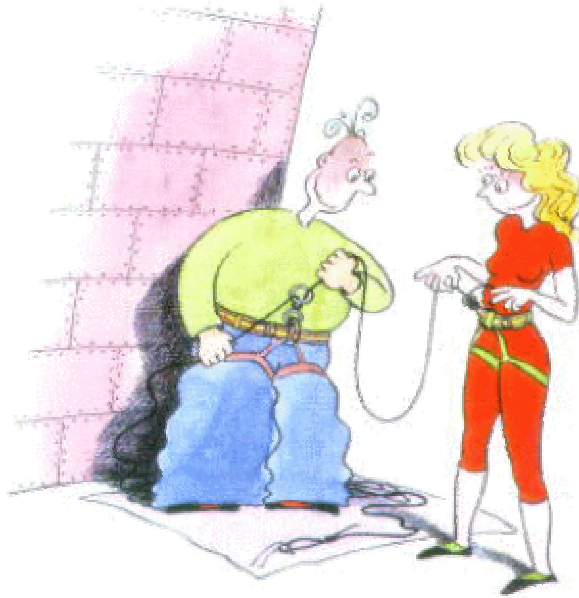
Andehnen der wichtigsten Muskelgruppen (Hüfte, Schulter, Finger) mit maximal 10 Sekunden Haltezeit.

Zur besseren Regeneration hilft Abwärmen nach dem Klettern. Das Abwärmen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge wie das Aufwärmen: Ausklettern, Dehnen (Stretching), Laufen.



## 2. Selbstkontrolle und Partnercheck

Ist der Anseilgurt korrekt geschlossen?  
Ist der Anseilknoten richtig geknüpft?  
Ist die Partnersicherung ordnungsgemäß eingelegt?



*Lynn Hill persönlich (mehrfache Siegerin im Kletter-Weltcup) ist es passiert: Mit einem nicht fertig geknüpften Anseilknoten setzte sie sich in den Umlenker einer 9er-Route in Buoux und fiel 20 Meter auf den Boden. Ein glücklicher Landeplatz beschränkte die Verletzungen auf eine Ellenbogenluxation und einen Fersenbeinbruch.*

Auch bei routinierten Kletterern kommt es vor, dass sie den Hüftgurt nicht korrekt schließen, sich in die Materialschlinge einbinden oder das Seil falsch in das Sicherungsgerät legen.

"Man hat´s ja schon tausendmal gemacht", hat´s vielleicht eilig, wird angequatscht oder unterbrochen - schon ist man abgelenkt und macht Fehler.

Dagegen hilft nur ein routinemäßiger Kontrollblick und - Vertrauen ist gut, Kontrolle besser - der gegenseitige Partnercheck.

Vor dem Einstieg in jede Kletterroute bei sich selbst und beim Partner prüfen:

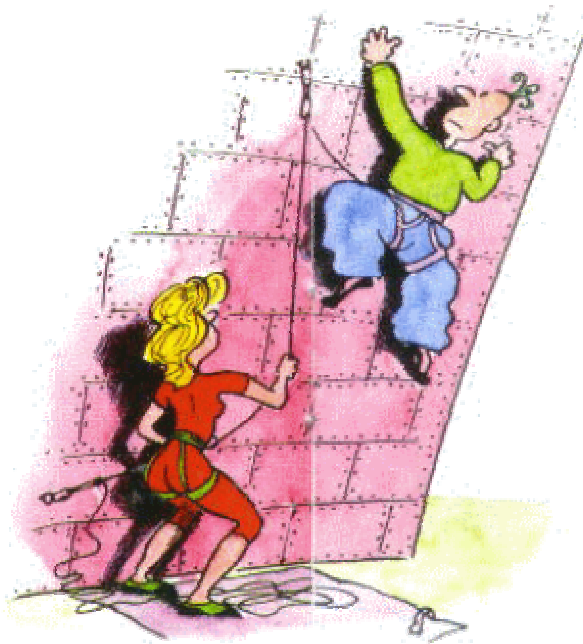
- Hüftgurt richtig angelegt und geschlossen? Gebrauchsanweisung beachten!
- Seil im Gurt richtig eingebunden?
- Anseilknoten (z.B. Sackstich, Achterknoten oder doppelter Bulin) richtig geknüpft?
- Festgezogen? Seilschwanz lang genug (15-20 cm)?
- Partnersicherung korrekt eingehängt?
- HMS und Grigri im Sicherungsring des Gurts einhängen, Sichern mit fixiertem Achter in Bauchgurtöse und Beinschlaufensteg.
- Seil korrekt eingelegt? Verschlusskarabiner geschlossen?

### 3. Aufmerksamkeit beim Sichern

Kein freies Seilende!

Wähle einen stabilen Standort schräg unter der ersten Zwischensicherung!

Beobachte Deinen Kletterpartner **-lass' Dich nicht ablenken.**



*Zwei hervorragende Sportkletterer kletterten an einer 30 Meter hohen Wand mit schrägem Wandfuß. Zwecks Bequemlichkeit stieg der Sichernde einige Meter nach unten ins Ebene, so dass das Seil nicht zum Ablassen reichte. Das merkte er allerdings erst, als das Seilende aus der Sicherung flutschte und der Partner ihm aus acht Meter Höhe vor die Füße flog - Wirbelbruch.*

Es ist leicht, jemanden zu halten, der im Seil hängt - selbst wenn man weiter von der Wand weg steht. Aber bei einem Sturz werden erheblich größere Energien frei. Wer zu weit von der Wand weg steht oder zu viel Schlappseil lässt, wird gewaltige Schwierigkeiten bekommen, seinen stürzenden Partner zu bremsen. Der Sichernde muss sich bewusst sein: "Ich habe das Leben meines Partners in meinen Händen." Das freie Seilende durch einen Knoten oder Einbinden im Seilsack sichern, vor allem bei langen Routen oder kurzem Seil. Der Sichernde stellt sich auf einen ebenen Platz nahe der Falllinie des ersten Hakens und nimmt eine solide John-Wayne-Haltung ein - ist der Kletternde deutlich schwerer, sichert er sich selbst.

Den Partner im Auge behalten, vor allem an schweren Stellen und über dem Haken.

Ist der Vorsteiger dem Blick entschwunden, wird auf die Seilbewegung und auf Kommandos geachtet. Beim Sichern nicht zu viel Schlappseil lassen und darauf vorbereitet sein, zum Clippen blitzartig zwei bis drei Meter Seil auszugeben.

Sicherungstaktisch mitdenken: In der Regel Stürze "weich" abfangen.

Eine Hand muss ständig am Bremsseil sein.

## 4. Lasse deinen Partner wissen, was los ist

Gib Bescheid, bevor Du Dich ins Seil hängst!  
Gib Bescheid, bevor Du kontrolliert abspringst!  
Gib Bescheid, wenn Probleme beim Sichern auftreten!

*Der sichernde Ehemann dachte, seine Frau würde vom Ausstieg abseilen, und nahm sie aus der Sicherung. Sie meinte, er würde sie ablassen, und setzte sich ins Seil. Durch ihren Schrei und das durchlaufende Seil gewarnt, griff der Mann mit der bloßen Hand zu und konnte dank großer Reibung an einem Granitwulst den Absturz nach 15 Metern Fallhöhe bremsen.*

Gedankenleser gibt es nur im Zirkus, und selbst die arbeiten mit Tricks. Wer seinen Vorsteiger beobachtet, kann viel vorausahnen, aber nicht alles. Missverständnisse sind vor allem beim Ablassen lebensgefährlich, aber auch ein unnötig weiter Sturz birgt Gefahren. Beide Seilpartner sollten sich über Sicherheitsrelevantes stets auf dem laufenden halten: über Störungen beim Sichern durch Krangel oder ähnliches, über erhöhten Konzentrationsbedarf bei Annäherung an eine schwere Stelle, über Reinhängen, Abspringen und Ablassen. Bei Begehungen mit vorhandenen Expressschlingen ist für den Sichernden nicht immer erkennbar, wann Seil zum Einhängen benötigt wird. In kippligen Situationen kann das angesagt werden (*Kommando: "Seil!"*) Ob der Kletterer abseilt oder vom Sichernden abgelassen wird, sollte schon am Boden vereinbart werden. Während des Umbauens zum Ablassen wird der Partner nicht aus der Sicherung genommen. Falls der Kletternde aus der Sicherung genommen werden soll (etwa zum Abseilen), muss er dazu sein "OK" geben. Eindeutige Kommandos ("Zu" und "Ab") sichern die Kommunikation. Bei viel Betrieb kann zuerst der Name gerufen werden.



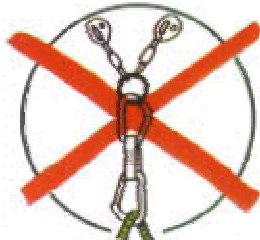
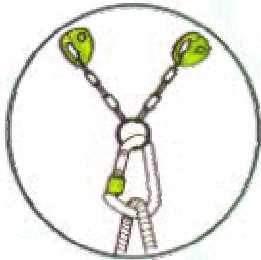
## 5. Vorsicht an der Umlenkung

Nie Seil auf Seil: Achte darauf, dass pro Umlenkung nur ein einziges Seil eingehängt ist!

Nie direkt über Reepschnur oder Bandmaterial topopen oder ablassen!

Nie die Umlenkung überklettern!

Nie an einer einzelnen Expressschlinge topopen!



Beim Umlenken und Ablassen passiert am meisten, denn oft sind keine Zwischensicherungen mehr zwischen dem Umlenkhaken und dem Boden. So können sich Flüchtigkeitsfehler, Blackouts, technische Probleme, Missverständnisse und Materialversagen schnell tödlich auswirken - die verfügbare Sturzhöhe reicht allemal. Das Lieblingswort des Technikers gegen solch heikle Situationen heißt Redundanz, auf neudeutsch Backup: Rückversicherung.

Nicht über die Umlenkung hinaussteigen. Falls es sich nicht vermeiden lässt, mit Backup in der letzten Zwischensicherung arbeiten.

Nie direkt in Band- oder Reepschnurschlingen umlenken - sie schmelzen durch die Reibungshitze beim Ablassen.

Nie Seil über Seil führen, wenn eine andere Seilschaft am gleichen Umlenker agiert. Topopen nur an gesicherten Karabinern, an Ringen oder Schäkeln.

Nie an einzelnen Schnappkarabinern oder Expressschlingen! Wenn in der Umlenkung nur ein Normkarabiner hängt, eine Expressschlinge als Backup dazuhängen.

Ist das Seil in einem einzelnen Haken umgelenkt, empfiehlt es sich, einen (weiteren) Zwischenhaken als Backup zu belassen.

Lässt sich der Umlenker nicht direkt einhängen (Schäkel, Ring), verwende man zum "Fädeln" eine Methode mit Redundanz, bei der Seil und Kletterer immer gesichert sind.

*Zwei Kletterer sicherten am Schmalstöckli in der Schweiz, auf einem Band in der Wand stehend, topope direkt durch eine Bandschlinge. Als die durch Schmelzverbrennung durchgescheuert war, stürzten beide 150 Meter tödlich ab.*

*In den Smith Rocks lenkten zwei Kletterer über einen Karabiner in einer Bandschlinge um. Eine andere Seilschaft lenkte direkt über den Haken um, in den die Bandschlinge geknüpft war. Die Bandschlinge wurde durchgebrannt, der Kletterer stürzte acht Meter ab und kam knapp an einer Querschnittslähmung vorbei.*

*Auf der schwäbischen Alb kletterte ein Kletterer nach der Toprope-Begehung ein Stück über den Umlenkhaken hinaus, der durch seine Konstruktion das Einhängen des Seiles direkt von oben erlaubt - aber auch das Aushängen.*

*Das tat das Seil, als der Kletterer sich in die Umlenkung setzte, und er stürzte tödlich ab.*

## 6. Schütze deinen Kopf

Halte Sicherheitsabstand, wenn jemand über Dir klettert!  
Bei Gefahr von Steinschlag oder unkontrolliertem Sturz Helm tragen!  
Verzichte auf den Helm nur, wenn Du beides ausschließen kannst!



*Eine Schweizer Spitzenkletterin stürzte im Donautal im "Großen Wahnsinn" (8-) im leichteren Gelände rund 20 Meter tief und schlug mit dem ungeschützten Kopf auf. Erst nach mehreren Monaten Krankenhausaufenthalt war das Gleichgewichtsorgan wieder soweit regeneriert, dass sie gehen konnte.*

Unsere Schädelknochen sind im Vergleich zur Kopfgröße nicht dicker als eine Eierschale im Vergleich zum Ei, und auch nicht solider. Steine dagegen schon. Selbst in Arco hat man schon Steine fallen sehen, von fallengelassenen Abseilachtern ganz zu schweigen, und in Kletterhallen sollen schon ziemlich dicke Griffe abgebrochen sein ...

Auch wenn kein Stein fällt, kann man beim Stürzen mit dem Kopf aufschlagen. Um einen Sturz zu kontrollieren, braucht es viel Erfahrung und enge Hakenabstände.

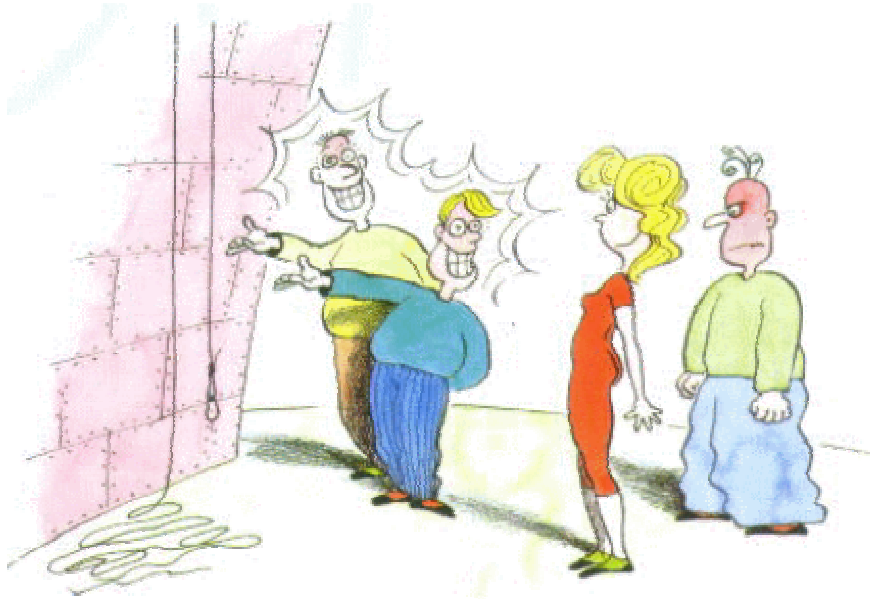
Deinen Kopf gibt es nur einmal - also schütze ihn! Steinschlag kann ausgelöst werden durch Kletterer, Seilzug oder Wind, aber auch durch Wanderer oder Tiere in Steilgelände oberhalb der Felsen. Auch Expressschlingen, Abseilachter oder sonstige Teile können herunterfallen; Kunstgriffe in Hallen können brechen oder die Schraube löst sich. Stürze in Bodennähe gefährden den Kletterer genauso wie den Sichernden. Bei unkontrollierten Vorstiegsstürzen, bei Pendelstürzen sogar im Toprope, kann man sich den Kopf anschlagen. Dem Sichernden droht dies, wenn er beim Halten eines Sturzes hochgezogen wird. Wer auf den Helm verzichtet, trägt immer ein mehr oder weniger großes Risiko.

Kein unnötiger Aufenthalt am Wandfuß, auch nicht in der Kletterhalle!

## 7. Nimm Rücksicht auf andere Kletterer

Warte, bis Deine Route frei ist.

Blockiere Routen nicht unnötig, wenn Andere klettern wollen.



*Ein Klettererpaar trifft in einem Klettergarten unter einer schönen Route eine Gruppe beim Picknick, die ihnen auf den Wunsch, diese Route zu machen, sagt: "Wir klettern hier." Im Laufe des Tages steigt mal der, mal jener aus der Gruppe die Route, die erst am Abend wieder frei wird.*

Leider bleiben in Deutschland immer weniger Klettergebiete offen, aber die Kletterer werden mehr - da ist es schon angesagt, Rücksicht auf einander zu nehmen! Oder wollen wir unsere Ellenbogengesellschaft auch am Fels haben? Ganz abgesehen davon, dass Gedrängel und parallel laufende Seile immer auch Gefahr bedeuten.

Überlege Dir, was Du von den Anderen erwarten würdest - und dann versuche Dich selbst so zu verhalten. Das färbt ab und schafft eine freundliche Atmosphäre am Fels. Und so entspannt, ohne Stress, passieren dann auch weniger Fehler - und es bleibt mehr Energie übrig zum Klettern.

Wer auf Andere zugeht und sich mit Ihnen abstimmt, schafft Klarheit, reduziert Ungewissheit und Spannungen. "Ich würde gerne die Tour hier klettern, was wollt Ihr machen? Die gleiche? Na dann ..." Durch Abgleich der Erwartungen und Wichtigkeiten kann oft eine für beide Seiten akzeptable Lösung gefunden werden: "(na dann ...) ... gehe ich eine andere. / ... macht Ihr mal zuerst, ich möchte eh drin bouldern. / ... könnte ich bitte zuerst; ich bin beim Aufwärmen und schnell damit fertig?" Ist eine Route belegt, bitte so lange warten, bis sie frei ist. Wenn Andere auch klettern wollen: Vor dem Einsteigen in eine Route nicht trödeln, danach steigen alle Partner genauso zügig, nach dem letzten wird das Seil abgezogen und der Einstieg frei gemacht.

Wer unbedingt für spätere Versuche ein Toprope hängen lassen will, sollte andere Kletterer daran klettern lassen.

Wenn Du gefährliches Verhalten bei Anderen beobachtest, mache sie höflich auf die Risiken aufmerksam.

Nimm Warnungen von Anderen an, ohne beleidigt zu sein. Sie dienen Deiner Sicherheit.