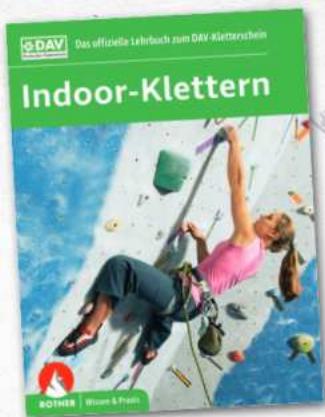


# Indoor-Klettern Basics

Schulungsheft zum DAV Kletterschein





## Das Buch zum Schein

**Alles, was man zum Klettern in der Halle wissen und können muss**

- ▶ *Know-how zum DAV-Kletterschein*
- ▶ *Inhalte der Ausbildungskurse*
- ▶ *Von den Profis des Deutschen Alpenvereins*

Indoor-Klettern, Deutscher Alpenverein, BLV-Verlag, München 2022.

Erhältlich unter [www.blv.de](http://www.blv.de) und [www.dav-shop.de](http://www.dav-shop.de)

### Impressum

**Herausgeber:** Deutscher Alpenverein e. V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München, Tel. 089/140 03-0, E-Mail: [info@alpenverein.de](mailto:info@alpenverein.de), Internet: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) | **Für den Inhalt verantwortlich:** DAV-Ressort Sportentwicklung | **Zeichnungen:** Georg Sojer | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, [www.gschwendtner-partner.de](http://www.gschwendtner-partner.de) | **Druck:** Gotteswinter und Fibo Druck- und Verlags GmbH, München | **Auflage:** 75.000 Exemplare, Januar 2023

*Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.*



# Indoor-Klettern Basics



## Sicher Topropeklettern und Vorsteigen mit den DAV-Kletterscheinen

*Die DAV-Kletterscheine Toprope und Vorstieg gibt es seit über 15 Jahren! Mehr als 100.000 Kletterscheine wurden seit 2005 ausgegeben. Diese Zahl belegt, dass die Scheine ein erfolgreiches Angebot für alle Kletter\*innen sind.*

*Die beiden Kletterscheine motivieren zum Erlernen der aktuellen Sicherheitsstandards im Klettersport und werden von erfahrenen Trainer\*innen abgenommen. Sie haben keinerlei rechtliche Konsequenzen oder Lizenzcharakter und sind vergleichbar mit Sport-Leistungsabzeichen.*

*Diese Broschüre fasst die wesentlichen Inhalte der Ausbildung zusammen und kann zum begleitenden Werkheft oder zur Erinnerung nach dem Kurs dienen. In der Heftmitte findet sich das heraustrennbare Prüfungsprotokoll mit Hinweisen zum Prüfungsablauf. Auf der letzten Seite stehen Hinweise für Prüfling und Auszubildenden.*

*Hinweise zum Paraclimbing finden sich auf Seite 13.*

*Weitere Angebot der Aktion Sicher Klettern finden sich auf der website [www.sicher-klettern.de](http://www.sicher-klettern.de)*

*Mit dem offiziellen DAV-Lehrbuch zu den Kletterscheinen gibt es eine vollständige und umfassende schriftliche Begleitung zum Ausbildungskurs.*

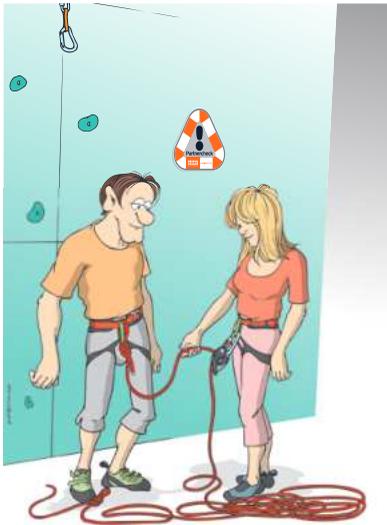
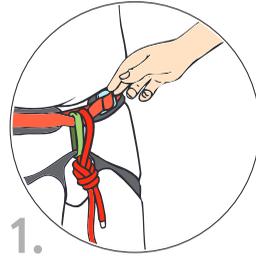


**Der Deutsche Alpenverein wünscht erlebnisreiche und unfallfreie Kletterjahre!**

## Partnercheck vor jedem Start

### Selbstkontrolle und Partnercheck

- ▶ Sowohl Sichernde, also auch Kletternde sind für die Sicherheit verantwortlich. Beide kontrollieren gegenseitig die vier folgenden Punkte vor jedem Einstieg in die Wand – egal ob beim Toprope- oder Vorstiegsklettern.



### 1. Gurtverschlüsse

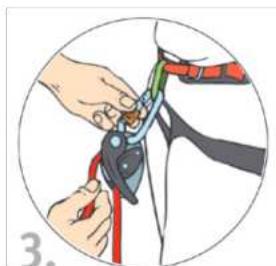
- ▶ Der Hüftgurt ist richtig angelegt (über dem Beckenkamm) und korrekt verschlossen. Gebrauchsanleitung beachten!

### Generelle Hinweise zu Sicherungsgeräten:

- ▶ Empfehlenswert sind Sicherungsgeräte mit Blockierunterstützung (halbautomatische Sicherungsgeräte)
- ▶ Der Karabiner muss für das Sicherungsgerät geeignet sein – Herstellerempfehlung beachten!
- ▶ [alpenverein.de/sicherungsgeraateempfehlung](http://alpenverein.de/sicherungsgeraateempfehlung)
- ▶ [alpenverein.de/halbautomatentest](http://alpenverein.de/halbautomatentest)



2.



3.



4.

## 2. Anseilknoten und Anseilpunkt

- ▶ Das Seil ist direkt in den Gurt eingebunden, entweder in den Sicherungsring oder in Bauchgurtöse und Beinschlaufensteg (Bedienungsanleitung der Hersteller beachten). Der Anseilknoten (Achterknoten oder doppelter Bulin) ist richtig geknüpft und festgezogen. Seilüberstand mindestens 10 cm. Kleines „Knotenauge“ im Anseilpunkt.
- ▶ Unter besonderen Umständen (z.B. fixe Topropestationen ohne offene Seilenden) ist nur im Toprope das Anseilen am Sicherungsring auch mit einem Safe-Lock-Karabiner oder zwei gegenläufigen Karabinern möglich.

## 3. Karabiner und Sicherungsgerät

- ▶ Das Seil ist korrekt in das Sicherungsgerät eingelegt.
- ▶ Das Sicherungsgerät ist richtig am Gurt eingehängt.
- ▶ Der Karabiner ist verschlossen.

## 4. Seilende abgeknotet

- ▶ Das Seilende ist abgeknotet oder am Seilsack fixiert (Vorsicht: einfacher Sackstich am Seilsack kann sich lösen!). Auf die Seillänge achten! Ist das Seil zum Ablassen lang genug?

# DAV-Kletterschein Toprope

## Toprope sichern

### Sicherungsgerät richtig bedienen

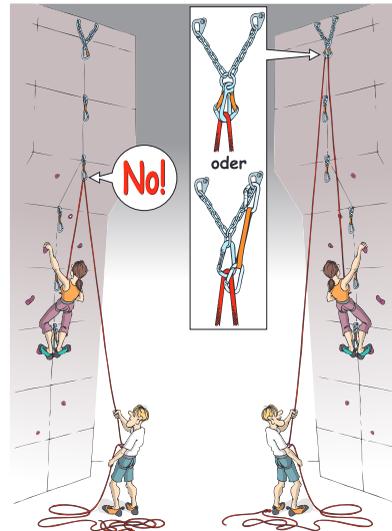
- ▶ Nur mit vertrauten Geräten sichern.
- ▶ Eine Hand umschließt immer das Bremsseil!
- ▶ Korrekte Position der Bremshand beachten.  
*Handhabung Sicherungsgeräte siehe BLV-Begleitbuch.*

### Vorsicht beim Sichern

- ▶ Gewichtsunterschied: der oder die Kletternde wiegt höchstens das 1,5-fache des oder der Sichernden, also maximal die Hälfte des Sicherergewichts mehr (z. B. Sichernde 60 kg, Kletternde 90 kg). In Bodennähe ohne Schlappseil und straffer sichern, da Bodensturzgefahr wegen Seildehnung besteht.

### Kein Toprope an einzeltem Karabiner oder Haken

- ▶ Zwei unabhängige Aufhängungspunkte und zwei Karabiner, durch die das Seil läuft.
- ▶ Gegebenenfalls das Seil in die oberste Zwischensicherung zusätzlich einhängen oder eine Expressschlinge an der Umlenkung zusätzlich eingehängt lassen.



## Toprope klettern

### Nie Seil auf Seil

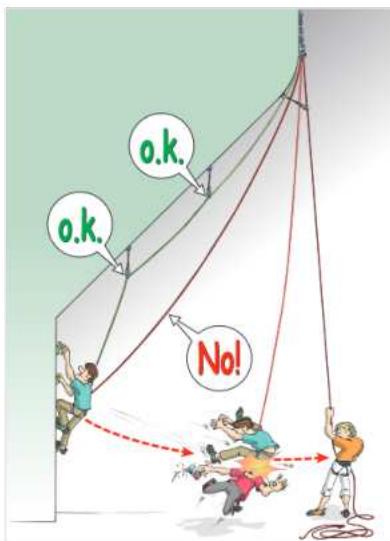
- ▶ Immer nur ein Seil in der Umlenkung (Sichtprüfung vor dem Losklettern).
- ▶ Installierte Topropeseile und deren Umlenkungen „kontrollieren“ (Sichtprüfung vor dem Losklettern).
- ▶ Nie direkt über Textilmaterial (Schlingen) sichern oder ablassen.

### Pendelgefahr beachten

- ▶ Toprope in überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen.
- ▶ Nicht zu weit seitlich versetzt zur Umlenkung klettern.

### Umlenkung nicht überklettern

- ▶ Beim Topropeklettern bleibt der Anseilpunkt des oder der Kletternden immer unterhalb der Umlenkung.



# DAV-Kletterschein Toprope

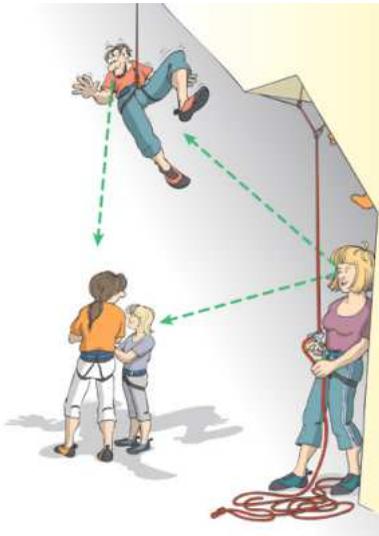
## Kommandos und Ablassen

### Kommunikation am Umlenkpunkt

- ▶ Am Umlenkpunkt Kommando „ZU“. Wenn das Seil straff eingezogen ist, Kommando „AB“ zum Ablassen. Blickkontakt! Gegebenfalls Namen dazu rufen. Der oder die Sichernde wartet mit dem Ablassen, bis das entsprechende Kommando erfolgt ist und der oder die Kletternde „auf Zug“ ist.

### Langsam und gleichmäßig ablassen

- ▶ Bremsmechanik des Sicherungsgeräts kennen und korrekt handhaben.
- ▶ Auf andere Kletternde in der Wand achten.



### Vorsicht beim Ablassen

- ▶ Auf andere Personen am Boden bzw. freien Landeplatz achten.
- ▶ Partner\*in sanft am Boden absetzen.

### KURSÜBUNG

#### Falltest:

- ▶ Falltest-Übungen sollen bereits im Rahmen des Kletterscheins „Toprope“ durchgeführt werden. Sie vermitteln erste Erfahrungen im Hinblick auf das Stürzen und das Halten von Stürzen.
- ▶ Organisation: Seil in Toprope-Umlenkung. Wand ohne größere Vorsprünge, etwa senkrecht. Hintersicherung durch Dritte/ Knoten im Seil.
- ▶ Vorbereitung korrektes Sturzverhalten: Am Wandfuß Kletterzug simulieren und in Aufwärtsbewegung loslassen.
- ▶ Übung 1: Der oder die Kletternde setzt sich auf Absprache in definierter Höhe (zwischen 6. und 7. Exe) ins Seil (Seil straff aber nicht "Zu").
- ▶ Übung 2: der oder die Kletternde lässt selbständig bei etwas weniger straffem Seil los.
- ▶ Übung 3: Ab abgesprochener Höhe (Exe, Griff, Tape ...) "Touch & Go". Der oder die Kletternde entscheidet wie weit er/sie klettern/fallen will, ab der Markierung wird kein Seil mehr eingeholt, maximale Strecke: 1 Hakenabstand. Der oder die Kletternde simuliert einen Zug und drückt sich nach oben ab. Schlappseil wird durch Trainer\*in auf die Seite des Sichernden gezogen.



## Vorstieg sichern

### Partnercheck

- ▶ Vor jedem Start.  
*Ablauf siehe Seiten 2 und 3.*

### Im Vorstieg immer direkt ins Seil einbinden

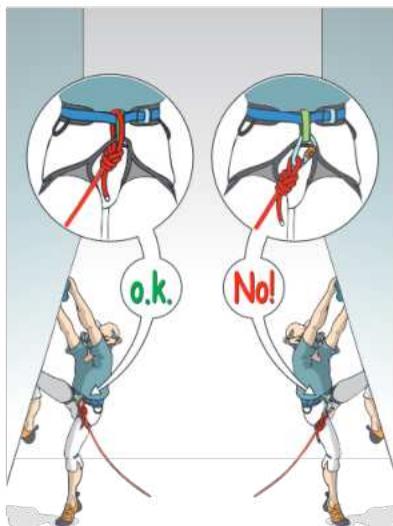
- ▶ Das im Toprope unter bestimmten Umständen akzeptierte Anseilen mit Safelock-Karabiner ist im Vorstieg grundsätzlich verboten!

### Sicherungsgerät richtig bedienen

- ▶ Nur mit vertrauten Geräten sichern.
- ▶ Eine Hand umschließt immer das Bremsseil.
- ▶ Korrekte Position der Bremshand beachten.  
*Siehe BLV-Begleitbuch*

### Vorsicht beim Sichern

- ▶ Im Optimalfall sind beide Seilschaftspartner\*innen gleich schwer. Wiegt die kletternde Person 10 Kg mehr, sollten geeignete Maßnahmen ergriffen werden.
- ▶ [alpenverein.de/sichernmitgewichtsunterschied](http://alpenverein.de/sichernmitgewichtsunterschied)

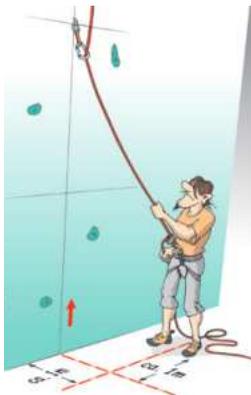


# DAV-Kletterschein **Vorstieg**

## Vorstieg sichern

### Bis zum ersten Haken

- ▶ Sturzraum freihalten und Gegenstände aus dem Weg räumen.
- ▶ Absprechen auf welcher Seite geclippt wird und Position des oder der Sichernden danach ausrichten.
- ▶ Benötigtes Seil bis zum Clippen des ersten Hakens ausgeben.
- ▶ Beim Clippen des ersten Hakens tief stehen und aus stabiler Position ggf. über Kopf clippen.
- ▶ Spotten wenn benötigt situationsbedingt anwenden (schwerer Zug vor erstem Haken /kein Fallschutzboden).
- ▶ Ziel beim Spotten ist es ein nach hinten Kippen des oder der Kletternden zu vermeiden und den Sturz so zu lenken, dass eine Landung auf den Füßen ermöglicht wird. Die dafür korrekte Sicherheitsstellung des oder der Sichernden: nah dran stehen, beide Arme abfangbereit in Richtung Hüfte oder Schultern des oder der Kletternden strecken.



### Volle Aufmerksamkeit beim Sichern

- ▶ Nach dem Einhängen der ersten Haken ist die Position des oder der Sichernden in der Regel nahe an der Wand und leicht seitlich versetzt unter der ersten Zwischen-sicherung.
- ▶ Partner\*in beobachten. Reaktionsbereit sein.
- ▶ In Bodennähe – mindestens bis zum fünften Haken – präzises Sichern ohne Schlappseil.
- ▶ Jenseits der Bodensturzgefahr ca. 20-50 cm Schlappseil.
- ▶ Das zum Clippen benötigte Seil schnell ausgeben.



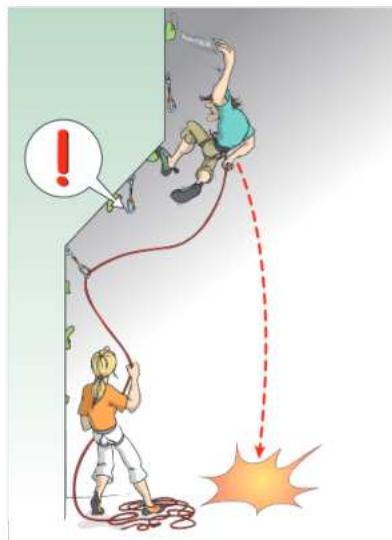
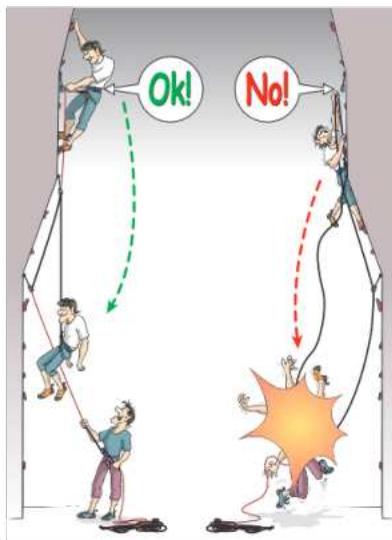
## Vorstieg klettern

### Zwischensicherungen korrekt einhängen

- ▶ Einhängen immer aus stabiler Position.
- ▶ „Clippfenster“: Zwischensicherung in Höhe Hüfte bis Schulter.
- ▶ Überstrecktes Einhängen vermeiden. Gefahr des Abrutschens durch Reibungsverlust auf den Tritten.
- ▶ Beim Clippen ist ein Sturz unbedingt zu vermeiden (Bis zum fünften Haken herrscht beim Clippen Bodensturzgefahr).
- ▶ Zwischensicherungen „unverdreht“ bzw. „in Linie“ einhängen. Das Seil läuft von der Wand durch den Karabiner zur kletternden Person
- ▶ Zum Clippen gegebenenfalls das Kommando „SEIL“.

### Alle Zwischensicherungen einhängen

- ▶ Vorsicht: Stürze sind immer möglich! (Ursache z. B. sich drehende lose Griffe)
- ▶ Nicht mit dem Bein „hinter“ dem Seil stehen. Im Sturzfall drohen sonst Überschlag und Anprall mit dem Kopf sowie Verbrennung.



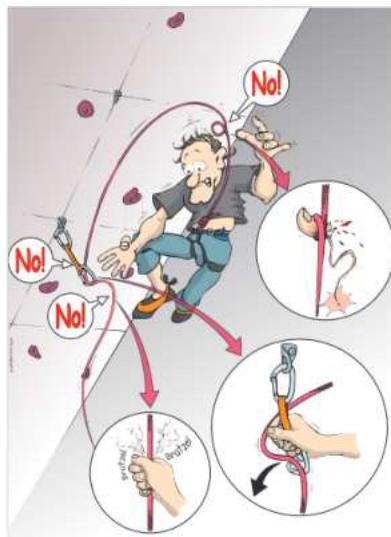
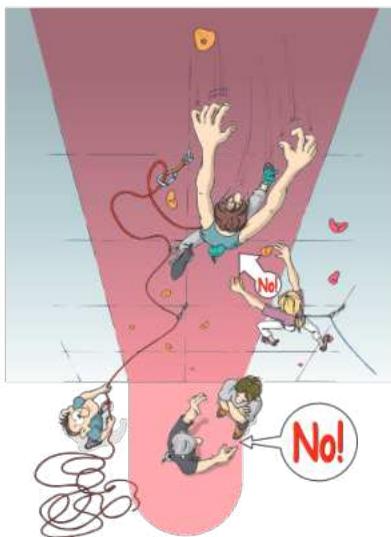
# DAV-Kletterschein **Vorstieg**

## Sturzraum freihalten

- ▶ Am Boden und an der Wand.
- ▶ Nicht zu nah unter benachbarten Vorsteigenden klettern.
- ▶ Beachte die Sturzbahn bei Pendelstürzen!

## Verhalten beim Sturz

- ▶ Sturz nach Möglichkeit ankündigen
- ▶ Nicht ins Seil greifen.
- ▶ Nicht in Expressen greifen.
- ▶ Geringes Abstoßen – „flach“ Stürzen!
- ▶ Aufrechte Haltung, Rumpfspaltung aufbauen.
- ▶ Arme seitwärts beim (Sturz-)Flug.
- ▶ Kurz vor Anprall an die Wand Füße und Hände nach vorne nehmen.





## Tipps & Empfehlungen



### Kinder nicht überfordern

- ▶ Kinder haben eine geringe Handkraft.
- ▶ Kinder sind nur eingeschränkt konzentrationsfähig.
- ▶ Kinder können nur eingeschränkt Sicherungsverantwortung übernehmen.
- ▶ Gewichtsunterschied beachten!

### Positive Rückmeldekultur

- ▶ Es hilft Unfälle vermeiden, wenn Fehler frühzeitig erkannt und angemerk werden. Sprich also Andere an, wenn sie sicherheitsrelevante Fehler machen. Versuche Hinweise zu verstehen, wenn dich jemand auf Fehler hinweist.



### Rücksicht

- ▶ Freundlicher Umgang miteinander macht die Atmosphäre entspannt und angenehm.
- ▶ Warte, bis deine Route frei ist.
- ▶ Vermeide zeitgleiches Losklettern in Nachbarlinien (Kollisionsgefahr).
- ▶ Gib deine Route nach dem Klettern möglichst bald wieder frei.

### Aufwärmen

Aufwärmen vor dem Klettern schützt den Körper vor Überlastungen.

1. Kreislauf erwärmen und Gelenke mobilisieren.
2. Mit einfachen Routen beginnen.

### Magnesiagebrauch

- ▶ Sparsamer Magnesiagebrauch führt zu einem angenehmeren Luftklima in der Halle.

## Klettern an Selbstsicherungsautomaten

Selbstsicherungsautomaten sind oberhalb der Kletterwand angebracht und ermöglichen das gesicherte Klettern ohne menschlichen Sicherungspartner. Beim Klettern zieht das Gerät das Band/Seil automatisch ein - man klettert mit leichtem Zug ohne Schlappseil nach oben. Bei einem Sturz oder „Reinsetzen“, fängt das Gerät die kletternde Person auf und lässt sie sofort automatisch bis zum Boden ab.

### Hinweise

Beim Klettern allein am Selbstsicherungsautomaten fehlt das Vier-Augen-Prinzip. Es muss daher besondere Aufmerksamkeit auf den Selbstcheck gelegt werden. Bei Auffälligkeiten das Klettern nicht beginnen oder sofort einstellen und das Hallenpersonal verständigen.



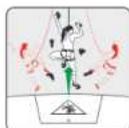
- ▶ Vorgesehene Gewichtsbeziehung beachten.



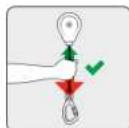
- ▶ Gurt korrekt angelegt und verschlossen? Karabiner in die Sicherungsring einhängen und verschließen.



- ▶ Einstiegsbarriere sauber auf dem Boden ablegen.



- ▶ Nur in der vorhergesehenen Linie immer unterhalb des Gerätes klettern.
- ▶ Pendeln und starkes Abstoßen vermeiden.



- ▶ Vor dem Losklettern die Funktion des Bandeinzugs einmal per Hand überprüfen.
- ▶ Sollte während dem Klettern das Band nicht korrekt eingezogen werden, stoppe sofort, damit kein Schlappseil entsteht. Der Ablassvorgang funktioniert unabhängig vom Bandeinzug.



- ▶ Sturzraum freihalten.

Mehr Informationen gibt's unter: [alpenverein.de/39040](http://alpenverein.de/39040)

## Paraclimbing

Kletternde mit körperlichen Einschränkungen können die Prüfung für den Kletterschein Toprope und Vorstieg ablegen. Ziel ist der Nachweis der Kompetenz zum eigenverantwortlichen Klettern und Sichern.

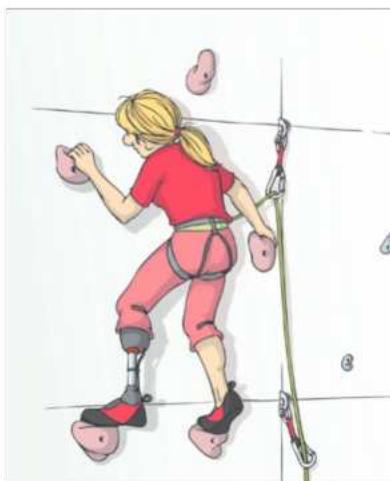
- ▶ Prüflinge müssen den Sicherungsteil erfolgreich absolvieren.
- ▶ Hilfestellungen beim Sichern sind nicht zulässig.
- ▶ Hilfestellungen beim Klettern sind zulässig (Rahmenbedingungen können der Art und dem Grad der Behinderung angepasst werden.).

Die Kletterscheinabnahme ist für Prüfende nur mit Lizenz zulässig (siehe Seite IV). Nötigenfalls fachkundiges Personal hinzuziehen.

### Hinweise

Grundsätzlich gelten alle Kletterregeln dieser Broschüre, insbesondere:

- ▶ Standsicherheit ist zwingend erforderlich (ggf. Rollstuhl oder gleichwertiger Sitzplatz, Sicherung im Sitzen, ggf. sichernde Person am Rollstuhl fixieren).
- ▶ Gewichtsunterschied zwischen Sicherndem und Kletterndem so gering wie möglich (ggf. Gewichtssack am Sicherndem)
- ▶ Spezifische Behinderungen können Hintersicherung erfordern (zählt im Rahmen der Prüfung nicht als Hilfestellung).
- ▶ Kletterverhalten (Tempo, Sturzrisiko etc.) mit Sicherndem abstimmen.
- ▶ Prüfling individuell auf momentane Befindlichkeit und Leistungsstärke ansprechen; sachgerechtes Feedback.



# Partnercheck statt Partner Weg



[sicher-klettern.de](http://sicher-klettern.de)

