

Wie stark sicherst Du? Der Fragebogen

Dieser Fragebogen gibt Dir die Möglichkeit, Deine eigene Sicherungskompetenz zu hinterfragen, und will Anregung zum Weiterlernen sein. Für jede Frage gibt es drei Antwortmöglichkeiten:

A: trifft voll zu

B: trifft teilweise zu

C: trifft gar nicht zu

Kreuze bitte bei jeder Frage A, B oder C an! Tipp: Drucke den Fragebogen dazu aus – oder notiere Dir die Nummern der Fragen und Deine Antwort.

In den Fragen ist unterschieden zwischen:

- etwas kennen – im Sinne von: Wissen was das ist, ohne damit viel eigene Erfahrung zu haben,
- etwas können – im Sinne von: eine Fertigkeit in Standardsituationen anwenden können,
- etwas beherrschen – im Sinne von: Automatismus, eine Fertigkeit kann variiert und angepasst werden.

Die DAV-Sicherheitsforschung und die AG Sicherungstechnik wünschen viel Spaß und unerschrockene Ehrlichkeit beim Ausfüllen!

	Frage	A	B	C
1	Ich kann meistens gut einschätzen, welches Gelände ich sturzfrei klettern kann			
2	Ich kenne die Dreibeinlogik und wende sie bei der Bedienung meines Sicherungsgeräts konsequent an			
3	Ich erkenne die Sicherungssituation „Dach über Sicherer“ und ergreife geeignete Maßnahmen			
4	Ich kenne den Begriff „Grundposition der Bremshand“ und die Bedeutung der Bremshandposition für die Funktion meines Sicherungsgeräts			
5	Ich erkenne Bodensturzgefahr und kann bewusst kurz sichern			
6	Ich weiß, worauf es beim bodennahen Sichern ankommt, und handele entsprechend			
7	Ich weiß, wo die beste Sicherungsposition ist, und nehme sie konsequent ein			
8	Ich kann meinen ungefähr gleich schweren (+/- 10kg) Kletterpartner bewusst körperdynamisch weich sichern			
9	Ich kann eine Route mittels Fädeln abbauen			
10	Ich beherrsche mindestens einen Halbautomaten bei Gewichtsunterschieden bis 20 kg			
11	Ich kann einen Kletterer weich sichern, auch wenn er 10-20 kg leichter ist als ich			
12	Ich kann durch mein Sicherungshandeln die Sturzstrecke bewusst verlängern, um Anprall an einer Dachkante zu vermeiden			
13	Ich achte darauf, dass die Grundposition der Bremshand bei meinem Sicherungsgerät korrekt ist			
14	Ich kann durch Anwendung geeigneter Maßnahmen einen Kletterer kontrolliert im Vorstieg sichern, auch wenn er 10-20 kg schwerer ist als ich			

15	Ich kenne Sicherungsmaßnahmen wie Reibungsclipp, Einsatz Ohm /Bauer, Sandsack – und wende sie bei Bedarf an			
16	Ich beherrsche mein Sicherungsgerät sowohl beim Topropesichern als auch beim Vorstiegssichern.			
17	Ich erkenne Situationen, in denen es besser ist, eine Route mittels Abseilen abzubauen			
18	Ich halte regelmäßig Vorstiegsstürze bei unterschiedlichem Gewichtverhältnis			
19	Mir ist bewusst, dass sich das spürbare Gewichtverhältnis Sicherer /Kletterer durch entstehende Seilreibung andauernd ändert; ich passe mein Sicherungsverhalten entsprechend an			
20	Ich kann eine Route sicher mittels Abseilen abbauen			
21	Ich kenne die Sensorhanddynamik als Möglichkeit, einen Kletterer, der viel leichter ist als ich, mit Halbautomat weich zu sichern			
22	Ich kann mit einem Tube-ähnlichen (dynamischen) Sicherungsgerät im Toprope und Vorstieg sichern			
23	Ich kann meinen Kletterpartner mit einem Halbautomaten sichern, wenn er ungefähr so schwer ist wie ich (+/- 10kg)			
24	Ich kann mit einem Tube-ähnlichen (dynamischen) Sicherungsgerät bewusst gerätedynamisch weich sichern, wenn der Kletterer viel leichter ist als ich			
25	Ich erkenne die Sicherungssituation „1. Bohrhaken schräg oberhalb meiner Sicherungsposition“ und ergreife geeignete Maßnahmen			
26	Ich verwende Sensorhanddynamik gelegentlich, um leichtere Kletterer weich zu sichern			
27	Ich erkenne eine reibungsarme Sturzsituation mit den erhöhten Risiken von Bodensturz und Kollision und gehe damit bewusst um			
28	Ich kann in einfachen Situationen zur besseren Absicherung einer Route mobile Sicherungen anwenden			
29	Ich beherrsche verschiedene Sicherungsgeräte und wende sie passend zur Sicherungssituation an			
30	Zur besseren Absicherung einer Route kann ich mobile Sicherungen auch während des Kletterns an meiner Leistungsgrenze legen und qualitativ richtig einschätzen			
31	Mir ist bewusst, welchen Einfluss das Gewichtverhältnis und die Seilreibung auf die Sicherungssituation haben, und ich passe mein Sicherungsverhalten entsprechend an			
32	Ich erkenne eine reibungsreiche Sturzsituation mit dem erhöhten Risiko von Anprallverletzungen und gehe damit bewusst um			
33	Je nach Sicherungssituation verwende ich bewusst einen Halbautomaten oder einen Tube, um passend weich oder hart sichern zu können			

34	Ich habe langjährige Erfahrung im Halten von Stürzen bei unterschiedlichen Sicherungssituationen und Sturzweiten von über vier Meter			
35	Ich kann die Absicherungssituation einer Route sinnvoll mit meinem Kletterkönnen verknüpfen und treffe dazu passende Risikoentscheidungen			
36	Beim Sichern mit Halbautomat beherrsche ich die Sensorhanddynamik mit und ohne Sturzstreckenverlängerung und wende sie geeignet an			
37	Ich kann stark überhängende oder schräg verlaufende Routen abbauen und bin mir besonderer Risikosituationen (Pendeln) bewusst			
38	Ich wende die Tube-Sicherung bewusst in geeigneten Sicherungssituationen an			
39	Ich beherrsche Sicherungssituationen bei Gewichtsunterschieden von über 20 kg, erkenne dabei Grenzsituationen und vermeide sie			
40	Ich passe meine Schlappseilmenge bewusst an die Sicherungssituation an			

Auswertung

Zähle alle Kreuze bei A und multipliziere das Ergebnis mit der Zahl 2, zähle alle Kreuze bei B und multipliziere das Ergebnis mit der Zahl 1, alle Kreuze bei C werden mit 0 bewertet. Jetzt kannst Du die Summe aus den Teilergebnissen bilden und erhältst dein Gesamtergebnis.

0-20: Kompetenzebene Basis

Du stehst sicherungstechnisch noch am Anfang des Lernprozesses. Du kannst Dich also noch auf viele neue sicherungstechnische Inhalte freuen, die es zu lernen gibt, um am Ende ein Experte zu sein. Konzentriere Dich zunächst darauf, die Basis Fertigkeiten zu optimieren und zu verfestigen, bevor Du Dich mit Inhalten aus dem Advanced Bereich beschäftigst. Am besten gelingen Dir die nächsten Schritte durch einen Kurs „Sicherungs Update“.

21-60: Kompetenzebene Advanced

Du bist schon ein routinierter Sicherer, der sein Sicherungsgerät beherrscht. Das Halten von Sportkletterstürzen gehört für Dich zum Kletteralltag. Du hast das Einmaleins des Sicherns verinnerlicht und kannst auch mit größeren Gewichtsunterschieden kompetent umgehen. Auf dem Weg zum Expertlevel ist nun wichtig, Dich detailliert mit Deinen individuellen Defiziten auseinanderzusetzen. Verändere bewusst Dein Sicherungshandeln bei verändertem Gewichtsverhältnis oder sich ändernder Seilreibung. Wähle Dein Sicherungsgerät und Dein Sicherungsverhalten passend zur Sicherungssituation, hol Dir möglichst oft Feedback nach Stürzen ein und lerne aus dieser Rückmeldung.

61- 80 Kompetenzebene Expert

Gratuliere! Du hast bereits einen langen Lernweg hinter Dir, setzt Dich fortlaufend mit Deinem Sicherungshandeln auseinander und suchst nach weiteren Optimierungen. Nutze Deine Expertise, um in Deiner Umgebung die Sicherungsqualität zu erhöhen. Bleibe wachsam hinsichtlich eigener Routinefehler und bringe Dich in die Expertendiskussion zur Weiterentwicklung ein.