

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*

Indoor-Klettern, Deutscher Alpenverein, Rother, München 2023.

Erhältlich unter www.rother.de und 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, Internet: www.alpenverein.de | **Für den Inhalt verantwortlich:** DAV-Ressort Sportentwicklung | **Zeichnungen:** Georg Sojer | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, www.gschwendtner-partner.de | **Druck:** Gotteswinter und Fibo Druck- und Verlags GmbH, München | **Auflage:** 60.000 Exemplare, aktualisierter Nachdruck Februar 2026

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 20 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

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!**

Team Set-Up zu Beginn

Gewichtsunterschied klären, geeignete Maßnahmen treffen (z.B. Verwendung von Bremsassistenten, Reibungslip etc.)

- Sicherungskompetenz und Tagesform berücksichtigen
- Kommunikationsregeln vereinbaren
- Klettermaterial prüfen



Generelle Hinweise zu Sicherungsgeräten:

- Empfehlenswert sind Sicherungsgeräte mit Blockierunterstützung (halbautomatische Sicherungsgeräte)
- Sicherungsgerät, Karabiner sowie Seildurchmesser müssen zusammen passen - Herstellerangaben beachten.
- alpenverein.de/sicherungsgeraateempfehlung
- alpenverein.de/halbautomatentest

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 nicht verdreht) und korrekt verschlossen. Gebrauchsanleitung beachten!

2. Anseilknoten und Anseilpunkt

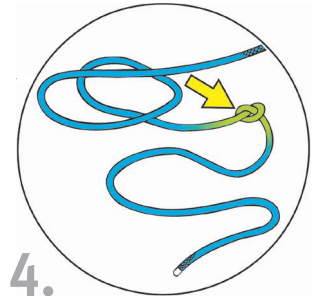
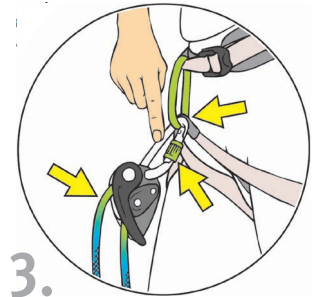
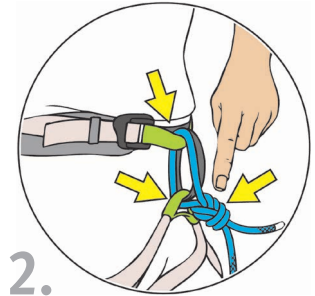
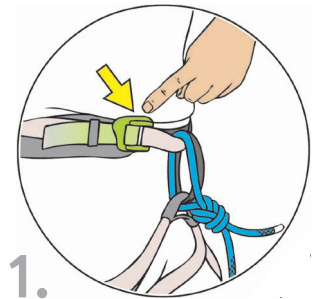
- Das Seil ist direkt in den Gurt eingebunden, entweder in den Sicherungsring oder in Bauchgurtöse und Beinschlaufensteg (Bedienungsanleitung der Hersteller beachten). Der Anseilknoten (Achterknoten oder doppelter Bulin) ist richtig geknüpft und festgezogen. Seilüberstand mindestens 10 cm. Kleines „Knotenauge“ 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 Routenlänge achten! Ist das Seil zum Ablassen lang genug?



Toprope sichern

Sicherungsgerät richtig bedienen

- Nur mit vertrauten Geräten sichern.
- Eine Hand umschließt immer das Bremsseil!
- Korrekte Position der Bremshand beachten.

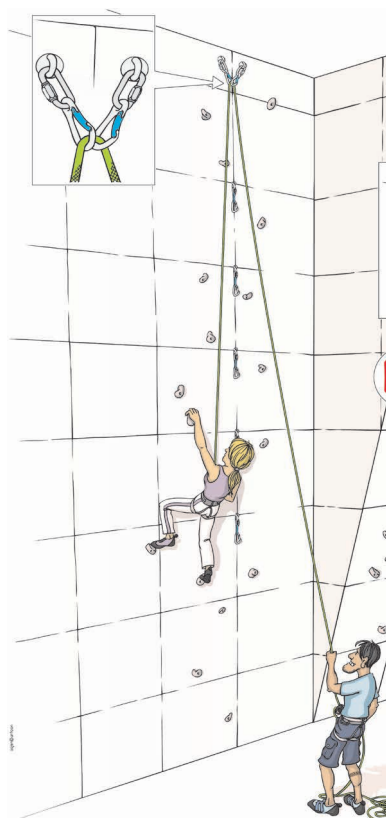
Handhabung Sicherungsgeräte siehe Rother-Begleitbuch.

Vorsicht beim Sichern

- Gewichtsunterschied: die kletternde Person wiegt beim Toprope höchstens das 1,5-fache der sichernden Person. In Bodennähe ohne Schlappseil und straffer sichern, da Bodensturzgefahr wegen Seildehnung besteht.

Geeignete Umlenkung wählen

- Nur redundante Aufhängung und Karabiner oder von Halle für Toprope ausgewiesene Umlenkungen nutzen.
- Gegebenenfalls das Seil in die oberste Zwischensicherung zusätzlich einhängen oder eine Expressschlinge an der Umlenkung zusätzlich eingehängt lassen.



Toprope klettern

Nie Seil auf Seil

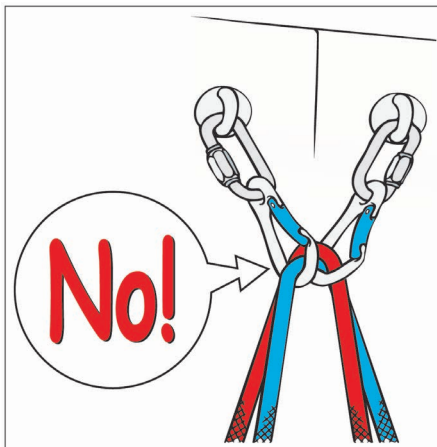
- ▶ Immer nur ein Seil in der Umlenkung (Sichtprüfung vor dem Losklettern).
- ▶ Installierte Topropeseile und deren Umlenkungen „kontrollieren“ (Sichtprüfung vor dem Losklettern).
- ▶ Nie direkt über Textilmaterial (Schlingen) sichern oder ablassen.

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 der kletternden Person immer unterhalb der Umlenkung.



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.
- Dosiert Seil mit der Bremshand nach-

schieben/durchlaufen lassen und nicht zu schnell werden.

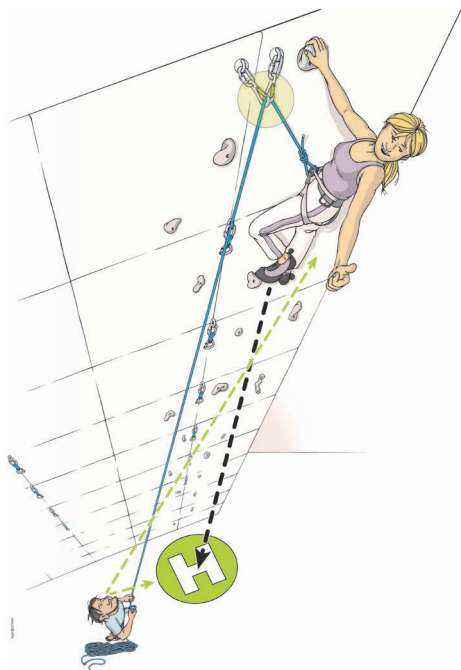
Vorsicht beim Ablassen

- Auf andere Personen am Boden und freien Landeplatz achten.
- Partner*in sanft am Boden absetzen.
- Standposition und Gewichtsunterschiede beachten.

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 selbstständig 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.*



Blatt heraustrennen und für die Prüfung verwenden.

Hinweise für Ausbilder*innen

- Die Prüfung soll mit dem nötigen Ernst, aber ohne Prüfungsstress erfolgen.
- Hilfestellungen während der Prüfung dürfen nicht erfolgen.
- Der oder die Prüfer*in beobachtet den Prüfling je einmal in der Rolle des oder der Sichernden und einmal in der Rolle des oder der Kletternden. Bei einem oder einer einzelnen Prüfer*in muss somit jeder Prüfling zweimal klettern und zweimal sichern.
- Der oder die Prüfer*in dokumentiert auf dem Prüfungsprotokoll den Namen des Prüflings, den eigenen Namen sowie die Qualifikation und bestätigt die korrekte Prüfungsabnahme mit Unterschrift und Datum.
- Das Protokoll wird ausgefüllt und kann zum Feedback verwendet werden.
- Hinweise zum Paraclimbing auf Seite 13

Hinweise für den Prüfling

- Die Grundlagen für sicheres Klettern werden in dieser Broschüre beschrieben. Im Prüfprotokoll sind die Punkte aufgelistet, die während der Prüfung gefordert werden.
- Jeder Prüfling muss einmal beim Klettern und einmal beim Sichern geprüft werden.
- Hilfestellungen während der Prüfung dürfen nicht erfolgen.
- Die Kletterscheine werden als Plastikkarte im Scheckkartenformat nach bestandener Prüfung ausgefüllt und überreicht.
- Im Falle vergessener oder nicht korrekt ausgeführter Protokollpunkte sind mehrere Wiederholungen bis zur korrekten Ausführung gestattet.

Name des Prüflings

Geburtsdatum

Datum der Prüfung

Name des oder der Prüfer*in

Kletterhalle/Sektion

Ort

Prüfungsprotokoll

Partnercheck vor jedem Start

	korrekt ausgeführt	nicht korrekt ausgeführt
Gurt richtig angezogen und korrekt verschlossen	☐	☐
Anseilknoten und Anseilpunkt richtig gewählt	☐	☐
Karabiner, Seil und Sicherungsgerät richtig eingehängt	☐	☐
Seilende abgeknotet	☐	☐
Gewichtsunterschied Toprope beachtet	☐	☐

Toprope sichern

Sicherungsgerät richtig bedient	☐	☐
In Bodennähe ohne Schlappseil gesichert	☐	☐

Kommandos und Ablassen

Kommandos „ZU“ und „AB“ verwendet	☐	☐
Erst abgelassen, wenn das Kommando erfolgt ist und die kletternde Person im Seil sitzt	☐	☐
Langsam und gleichmäßig abgelassen	☐	☐
Das Sicherungsgerät korrekt gehandhabt	☐	☐
Auf andere Personen geachtet	☐	☐
Die kletternde Person sanft am Boden aufgesetzt	☐	☐

Toprope klettern

Mindestens zwei Karabiner an der Umlenkung geclippt	☐	☐
Nie zwei Seile in einem Umlenkkarabiner	☐	☐
Pendelgefahr beachtet	☐	☐
Umlenkung nicht überklettert	☐	☐

DAV-Kletterschein Vorstieg

Prüfungsprotokoll

Partnercheck vor jedem Start

	korrekt ausgeführt	nicht korrekt ausgeführt
Gurtverschlüsse korrekt verschlossen	☐	☐
Anseilknoten und Anseilpunkt (im Vorstieg zwingend direkt einbinden)	☐	☐
Karabiner, Seil und Sicherungsgerät richtig eingehängt	☐	☐
Seilende abgeknotet	☐	☐
Gewichtsunterschied Vorstieg beachtet	☐	☐

Vorstieg sichern

Sicherungsgerät richtig bedient	☐	☐
Position nach Clippen des ersten Hakens beachtet	☐	☐
Der oder die Partner*in beobachtet	☐	☐
In Bodennähe kein Schlappseil gegeben	☐	☐
Jenseits der Bodensturzgefahr 20 - 50 cm Schlappseil gegeben	☐	☐
Das zum Clippen benötigte Seil schnell ausgegeben	☐	☐

Vorstieg klettern

Zwischensicherungen aus stabiler Position eingehängt	☐	☐
Zwischensicherungen „unverdreht“ bzw. „in Linie“ eingehängt	☐	☐
Alle Zwischensicherungen eingehängt	☐	☐
Nicht „hinter“ dem Seil gestanden	☐	☐

Modalitäten

Kurs „3 x 3 Stunden“

Bei Anfänger*innen ist für den „Toprope-“ und „Vorstiegsschein“ je ein Lehrgang an drei verschiedenen Tagen zu je drei Stunden (je 60 Minuten) erforderlich. Zusätzliches Üben unter Aufsicht ist ratsam. Erst wenn der oder die Trainer*in das Gefühl hat, dass alles beherrscht wird, darf die Abnahme des Kletterscheins angeboten werden.

Für Fortgeschrittene kann die Schulungszeit evtl. verkürzt werden. Alle Prüfungsinhalte müssen jedoch beherrscht werden.

Die Scheine bauen aufeinander auf. Fortgeschrittene, die nur den „Vorstieg“ machen wollen, müssen auch die Prüfung aller Toprope-Inhalte mit ablegen.

Kinder

Kinder sind in ihrer Entwicklung unterschiedlich schnell. Es gibt daher keine Festlegung auf exakte Altersgrenzen.

- **DAV-Kletterschein Toprope**
geeignet für Kinder ab circa 10 Jahren.
- **DAV-Kletterschein Vorstieg**
geeignet für Kinder ab circa 12 Jahren.

Auch wenn Kinder einen Schein erhalten haben, bleibt die Aufsichtspflicht von Eltern und Trainer*innen bestehen (mindestens bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres).

Mehr Informationen dazu finden Sie unter alpenverein.de/sicherungskompetenzkinder

Wer kann die Kletterscheine abnehmen

Die Vergabe ist möglich durch DAV-Sektionen, Schulen mit entsprechendem Kletterunterricht, Universitäten, private Kletterhallen, Bergsteigerschulen u.a.

Interessierte wenden sich an die genannten Einrichtungen. Grundsätzlich dürfen nur Ausbilder*innen mit entsprechender Erfahrung im Sportklettern und einer aktuell gültigen Lizenz die Prüfung durchführen. Die Kenntnis der aktuellen DAV-Lehrmeinung ist Voraussetzung.

Erfolgreicher Abschluss folgender Ausbildungen:

- DAV Kletterbetreuer*in
- DAV Trainer*in Sportklettern Breiten- oder Leistungssport (bis 2026), Alpinklettern, Plaisirklettern
- staatl. gepr. Berg- und Skiführer*in, Heeresbergführer*in
- DAV Jugendleiter*in nur mit Aufbau- modul Sportklettern 1
- Lehrkräfte mit einer staatl. anerkannten Fortbildung "Klettern im Schulsport", die das Niveau des oder der DAV Kletterbetreuer*in erreicht.

Hinweis

Die DAV Kletterscheine sind keine Lizenz, sondern Leistungsabzeichen im Bereich Sicherungstechnik (die Kletterleistung ist nachrangig).

Vorstieg sichern

Partnercheck

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

Im Vorstieg immer direkt ins Seil einbinden

- ▶ Kein indirektes einbinden mittels Karabiner.
- ▶ Zum Einbinden Gebrauchsanleitung des Klettergurtes beachten.

Sicherungsgerät richtig bedienen

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



Gewichtsunterschied beachten

- ▶ Im Optimalfall sind beide Seilschaftspartner*innen gleich schwer. Wiegt die kletternde Person mehr, sollten geeignete Maßnahmen ergriffen werden.
- ▶ alpenverein.de/sichernmitgewichtsunterschied

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 **nur** wenn benötigt situationsbedingt anwenden (schwerer Zug vor erstem Haken / kein Fallschutzboden). Wichtig dabei: beim ersten Clip schnelles Umschalten und präzises Sichern.

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 der sichernden Person: nah dran stehen, beide Arme abfangbereit in Richtung Hüfte oder Schultern der kletternden Person strecken.

Vorstieg sichern

Volle Aufmerksamkeit beim Sichern

- ▶ Nach dem Einhängen der ersten Haken ist die Position der sichernden Person in der Regel nahe an der Wand und leicht seitlich versetzt unter der ersten Zwischensicherung.
- ▶ Partner*in beobachten. Reaktionsbereit sein.
- ▶ Ständige Kontrolle des Bremsseils (mindestens eine Hand umfasst das Bremsseil).
- ▶ 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. Zu viel Schlappseil wieder einholen. (Achtung: eingeschränkte Sichtbarkeit des Schlappseils bei Verwendung von Sicherheitsbrille).
- ▶ Schnelles Seilausgeben und -einholen lässt sich gut durch das Anpassen der Position unterstützen (Schritte zur Wand hin und wieder weg).



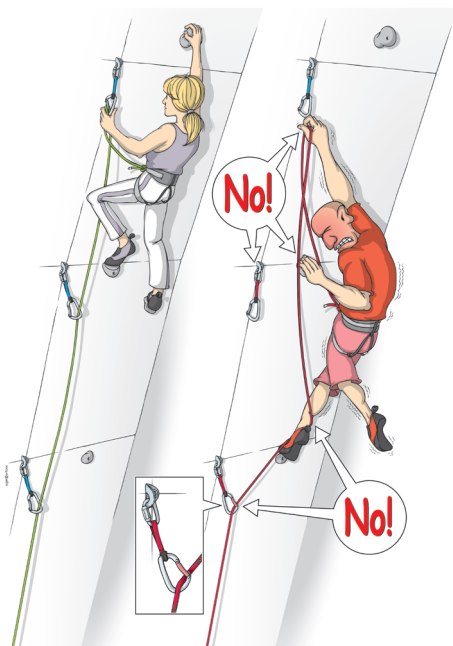
Vorstieg klettern

Zwischensicherungen korrekt einhängen

- ▶ Einhängen immer aus stabiler Position
„Ideales 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.



Tipps & Empfehlungen

Sturzraum freihalten

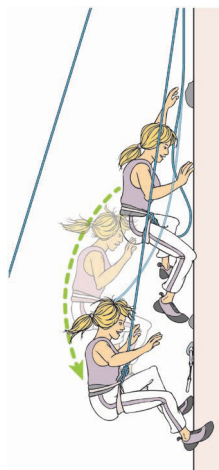
- ▶ Am Boden und an der Wand.
- ▶ Nicht zu nah unter benachbarten Vorsteigenden klettern.
- ▶ Beachte die Sturzbahn bei Pendelstürzen!

Verhalten beim Sturz

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

Hinweise zum Stürzen

- ▶ Teilweise kommt es zu schweren Unfällen beim Sturztraining im Vorstieg
- ▶ Schrittweise und zurückhaltende Herangehensweise in einem begleiteten und hintersicherten Übungsrahmen ist wichtig.
- ▶ Sturztraining im Vorstieg ist anspruchsvoll und sollte erst mit genügend gesammelter Erfahrung und unter professioneller Anleitung durchgeführt werden und ist daher kein Inhalt im Kletterschein Vorstieg (Inhalt im Sicherungstraining-Update).
- ▶ Falltest im Toprope (siehe S.6) ist das Mittel der Wahl für beginnende Sturz- und Sicherungserfahrung.
- ▶ alpenverein.de/sturztraining





Aufwärmen

Aufwärmen vor dem Klettern schützt den Körper vor Überlastungen.

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

Kinder nicht überfordern

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



Positive Rückmeldekultur

- ▶ Fehler frühzeitig zu erkennen und auf diese hinzuweisen kann Unfälle vermeiden. 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.

Magnesiumgebrauch

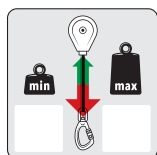
- ▶ Sparsamer Magnesiumgebrauch führt zu einem angenehmeren Luftklima in der Halle.

Klettern an Selbstsicherungsautomaten

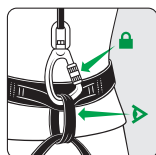
Selbstsicherungsautomaten sind oberhalb der Kletterwand angebracht und ermöglichen das gesicherte Klettern ohne Sicherungspartner*in. Beim Klettern zieht das Gerät das Band/Seil automatisch ein - man klettert mit leichtem Zug ohne Schlappseil nach oben. Bei einem Sturz oder „Reinsetzen“, fängt das Gerät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

Hinweise

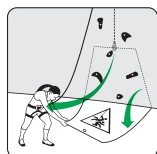
Wird beim Klettern allein am Selbstsicherungsautomaten auf den Partnercheck verzichtet, muss besondere Aufmerksamkeit auf den gründlichen Selbstcheck bei jedem Klettervorgang gelegt werden. Bei Auffälligkeiten das Klettern nicht beginnen oder sofort einstellen, in geringer Höhe abklettern oder an Wand sichern (z.B. mit Exe) und das Hallenpersonal verständigen.



- Vorgesehene Gewichtsbeschränkung beachten.



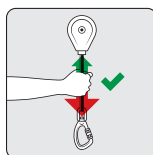
- Gurt korrekt angelegt und verschlossen? Karabiner in die Sicherungsring einhängen und verschließen.



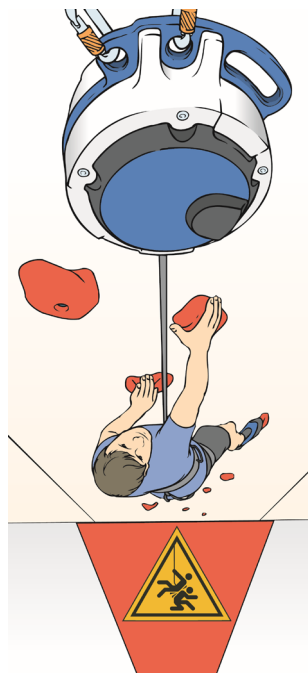
- Einstiegsbarriere sauber auf dem Boden ablegen.



- Nur in der vorhergesehenen Linie immer unterhalb des Gerätes klettern.



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



- Sturzraum freihalten.

► alpenverein.de/selbstsicherungsautomaten

Paraclimbing

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

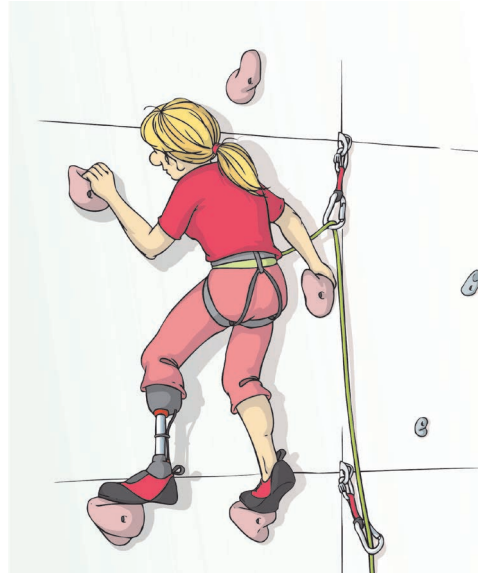
- ▶ Prüflinge müssen den Sicherungsteil erfolgreich absolvieren.
- ▶ Hilfestellungen beim Sichern sind nicht zulässig.
- ▶ Hilfestellungen beim Klettern sind zulässig (Rahmenbedingungen können der Art und dem Grad der Behinderung angepasst werden.).

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 an sichernder Person)
- ▶ Kletterverhalten (Tempo, Sturzrisiko etc.) mit sichernder Person abstimmen.
- ▶ Prüfling individuell auf momentane Befindlichkeit und Leistungsstärke ansprechen; sachgerechtes Feedback.



Partnercheck statt Partner Weg



sicher-klettern.de

