



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 Aktionsraum.
- ▶ 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, Kinderwägen, 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 Einverständniserklärung 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 abgeknottet?
- ▶ Vergewissere dich über die Sicherungskompetenz des Kletterpartners – er hält dein Leben in seiner Hand!
- ▶ Vereinbare vor dem Kletterbeginn die Seilkommandos „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 Safebiner 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 Vorkletternden – er hat grundsätzlich „Vorfahrt“.
- ▶ Vermeide Pendelstürze!

7 Kein Top Rope an einem Karabiner!

- ▶ Hänge beim Top Rope Klettern das Seil immer in die zwei dafür vorgesehenen Umlenkarabiner.
- ▶ 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 Umlenkarabiner 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 Bouldern 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 auszustiegen.
- ▶ 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.