



# Sportklettern



## Erste Hilfe

- Erste Hilfe Ausrüstung
- Handy mit vollem Akku

### Notruf

- ☎ 140: Bergrettung – Alpinnotruf
- ☎ 112: Europäischer Notruf  
(funktioniert mit jedem Handy & in jedem verfügbaren Netz)

### Kein Netz?

Ohne Netz und im Funkschatten ist kein Notruf möglich. → Wechsle zu einem besseren Standort und wähle regelmäßig 112.  
Euro Notruf: Zugang in jedes verfügbare Netz, wenn nach dem Einschalten statt des PIN-Codes 112 eingegeben wird oder mittels SOS-Notruf Funktion.

### Unfallmeldung

- Wer meldet / Rückrufnummer?
- Wo genau ist der Unfallort?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte?
- Wetter am Unfallort?

### Notruf App Bergrettung Tirol

Smartphone Nutzer können sich die neue Notruf App der Bergrettung Tirol installieren. Sie hilft beim Versenden eines Notrufs und übermittelt gleichzeitig den eigenen Standort.

### Tourenplanung

- Umfassende Informationen zu:
  - Wetterprognosen und aktuellen Verhältnissen (Schnee, Vereisung, Nässe, ...)
  - Routenangebot
  - Schwierigkeitsgrade
  - Absicherungen
  - Gesteinsbeschaffenheit
  - Exposition
  - Zu- und Abstieg
  - Parkmöglichkeiten
- Routen und Kletteranlagen immer im Hinblick auf die eigenen Fähigkeiten, und die des Partners auswählen.
- Drucken Sie sich im Vorfeld das passende Topo aus und nehmen dieses zum Klettern mit

### Ausrüstung

- Klettergurt

- Sicherungsgerät, mit dem beide Partner vertraut sind
- 10 - 15 Expressschlingen (je nach Gebiet)
- min. 1 Bandschlinge pro Person
- min. 3 Verschlusskarabiner
- Kletterhelm
- Kletterseil, mit einer für die Kletteranlage/-garten angemessenen Länge
- Kletterschuhe
- Magnesium und -beutel
- kleines Verbandsset
- Handy (aufgeladen!)
- Ausreichend Flüssigkeit
- Verpflegung
- Regenschutz
- Sonnenschutz

### Tipps und Hinweise

- Ein Seilsack schützt das Seil und erhöht dessen Lebensdauer
- Flip-Flops o.Ä. sind praktisch für Kletterpausen
- Ein Tape kann hilfreich bei kleineren Hautrissen sein
- Machen Sie sich bei der Hälfte Ihres Seiles eine Markierung, um zu verhindern, dass während des Abseilens zu wenig Seil übrig ist

## Klassifizierung der Schwierigkeitsgrade

UIAA-Skala	Frankreich	USA	AUS	Großbritannien	
				Adjectival	Tech
1	1	5.2			
2	2	5.3	11		
3	3	5.4	12		
4	4	5.5		VD	4a
5 -	5a	5.6	13	S	
5		5.7	14	HS	4b
5 +	5b		15		4c
6 -		5.8	16	VS	
6	5c	5.9	17	HVS	5a
6 +	6a	5.10a	18	E1	
7 -	6a+	5.10b	19		5b
7	6b	5.10c	20	E2	
7 +	6b+	5.10d	21		5c
7 + / 8 -	6c	5.11a	22	E3	
8 -	6c+	5.11b	23		
8	7a	5.11c	24	E4	6a
8 +	7a+	5.11d	25	E5	
8 + / 9 -	7b	5.12a	26		6b
9 -	7b+	5.12b		E6	
9	7c	5.12c	27		6c
9 +	7c+	5.12d	28	E7	
9 + / 10 -	8a	5.13a	29		
		5.13b			7a
10 -	8a+	5.13c	30	E8	
10	8b	5.13d	31		
10 +	8b+	5.14a	32		7b
10 + / 11 -	8c	5.14b		E9	
11 -	8c+	5.14c	33		7c
11	9a	5.14d			
11 +	9a+	5.15a			
11 + / 12 -	9b	5.15b			

© 2013 Oesterreichischer Alpenverein



---

## Allgemeine Sportkletterempfehlungen des Alpenvereins:

### 1. Partnercheck vor jedem Start!

Kontrolliert gegenseitig: Gurtverschlüsse, Anseilknoten, Anseilpunkt, Karabinerverschluss, Sicherungsgerät und ob das Seilende abgeknotet ist.

### 2. Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

Sichern ist Präzisionsarbeit! Die gesamte Aufmerksamkeit gehört dem Kletterer und der Partnersicherung. Kein Schlappseil! Richtigen Standort wählen.

### 3. Sicherungsgerät richtig bedienen!

Mache dich mit deinem Sicherungsgerät vertraut und beachte das „Bremsbandprinzip“: eine Hand umschließt immer das Bremsseil.

### 4. Klare Kommunikation!

Kommunikationsregeln vor Kletterbeginn vereinbaren. Informiere deinen Partner bevor du dich ins Seil hängst.

### 5. Zwischensicherungen richtig einhängen!

Alle Zwischensicherungen aus möglichst stabiler Position - nicht überstreckt - einhängen. Auf den richtigen Seilverlauf achten.

### 6. Kein Toprope an individuellem Karabiner!

Die Topropeverankerung muss aus zwei unabhängigen Sicherungspunkten bestehen. Das Seil muss in mindestens zwei Karabinern eingehängt sein.

### 7. Sturzraum freihalten!

Nicht übereinander klettern! Am Boden und an der Wand auf freien Sturzraum achten. Achtung bei Pendelstürzen.

### 8. Vorsicht beim Ablassen & Abseilen!

Nie Seil auf Seil - Ablassen nur über Umlenkungen aus Metall! Partner langsam und gleichmäßig ablassen. Beim Abseilen die Seilenden verknoten und eine Absturzsicherung (Kurzprusik) verwenden.

### 9. Schütze Kopf & Körper!

Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei Stürzen und Steinschlag! Bei alpinen Klettertouren ist der Helm Standard. Aufwärmen vor dem Klettern schützt deine Gelenke, Sehnen und Muskeln.

### 10. Sicher bouldern!

Achte auf einen sicheren Absprungbereich. Aktives Spotten und ein Crashpad können Verletzungen verhindern.

© 2013 Oesterreichischer Alpenverein

