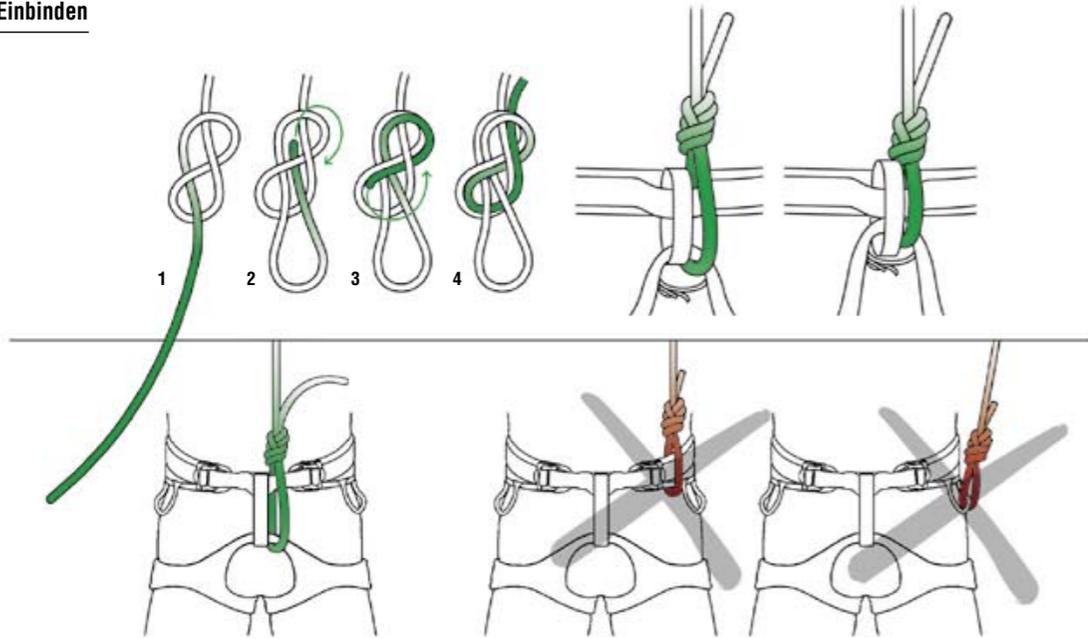


# KLETTERN

## A Einbinden



## B Selbstgesicherter und richtig positionierter Sichernder. Beim Klettern stellt ein Sturz auf den Boden das Hauptrisiko dar.

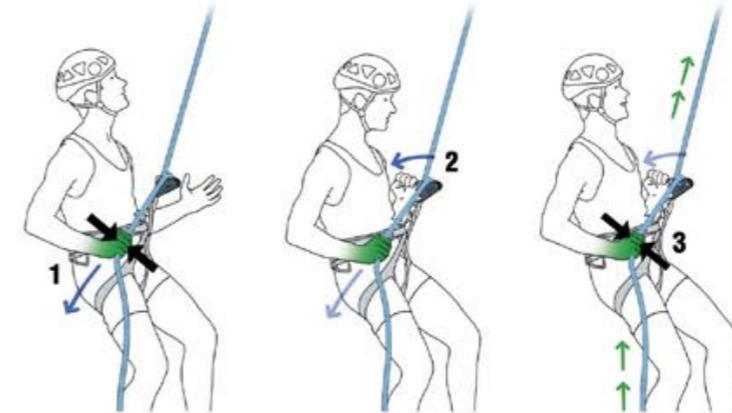


## C1 Aufmerksam sichern. Beide Hände bleiben am Seil.

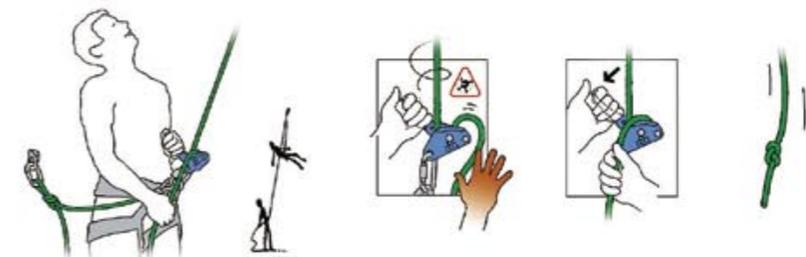
## C2 Ein kleiner Hüpfen im Moment des Seilzugs hilft, die Energie dynamisch zu absorbieren. So wird der Fangstoß reduziert.



## D Üben Sie das Ablassen mit dem GRIGRI. Halten Sie das freie Seilende stets fest!

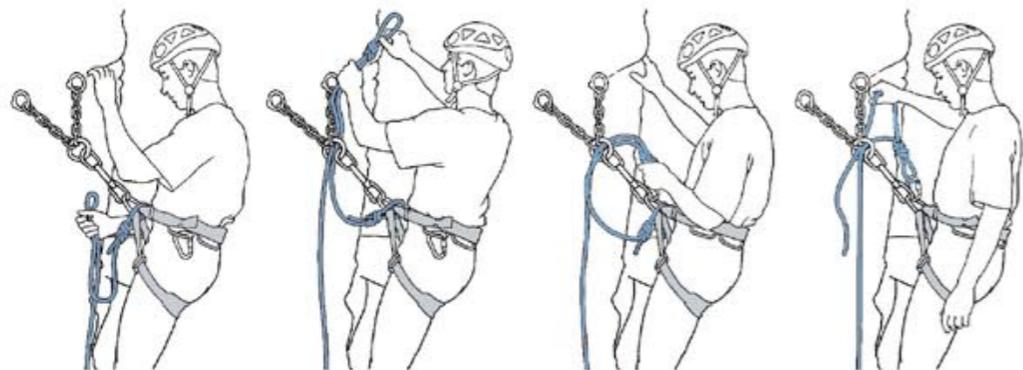


## E Ablassen. Achten Sie auf ein eventuell zu kurzes Seil.

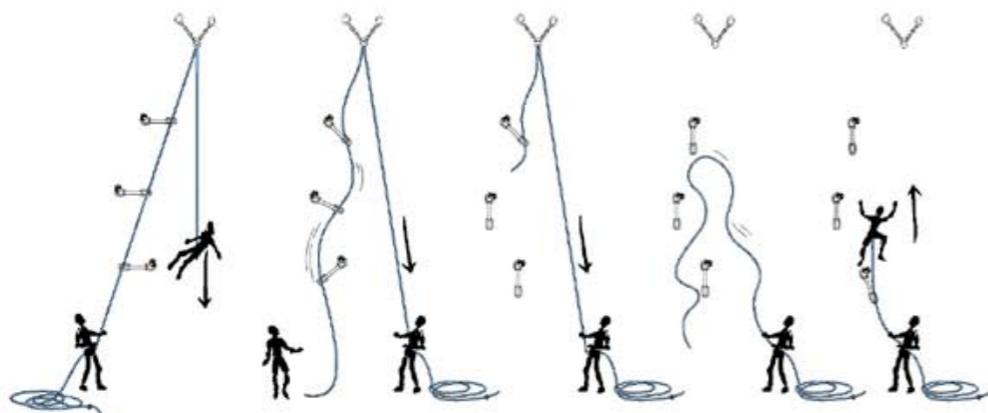


# TIPPS ZUM KLETTERN

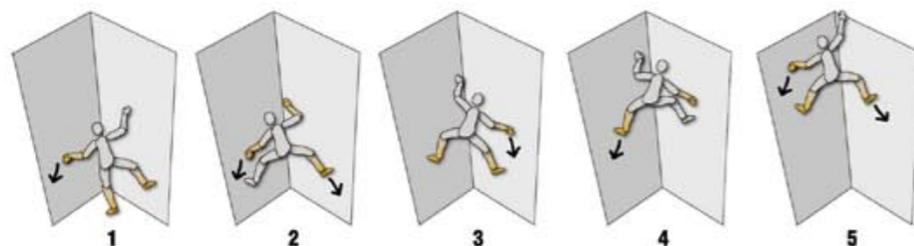
## A | Einrichten einer Umlenkung



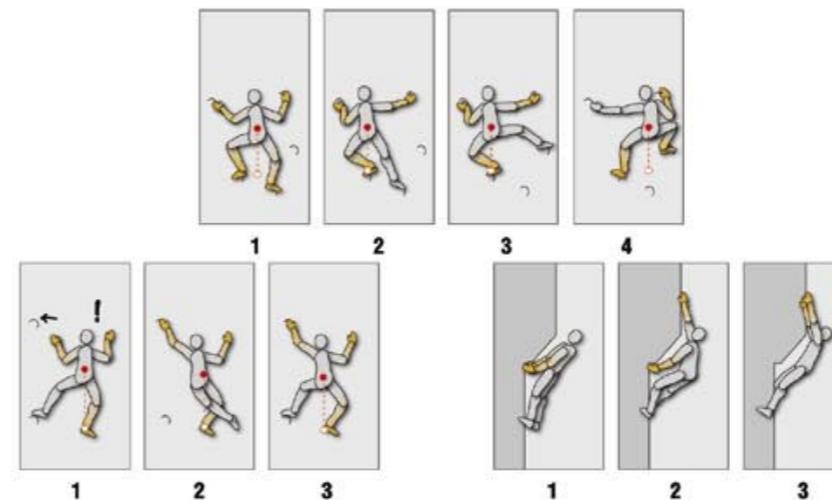
## B | Klettertag. Binde Dich abwechselnd in beide Seilenden ein, um das Seil zu schonen.



## C | Kletterpositionen: Spiele mit Gegendruck, Hand- und Fußwechsel, Gewichtsverlagerung, Untergriffen.



## C | Kletterpositionen: Spiele mit Gegendruck, Hand- und Fußwechsel, Gewichtsverlagerung, Untergriffen.



## D | Selbstsicherung: Verwende eine MINI TRAXION oder BASIC und beschwere das Seil, indem Du es teilweise aufschiebst.

