



Dieses Merkblatt ersetzt keinesfalls eine fundierte Ausbildung. Die Grundtechniken sind altersgerecht vereinfacht. Der Situation und dem Lernfortschritt entsprechende Anpassungen liegen im Ermessen der Verantwortlichen.

Beachte auch folgende Unterlagen:

J+S Merkblätter

Alpintechnik, Orientierung, Checklisten, Meteo, Notfallblatt

Dokumentationen und Lehrschriften

FaBe / KiBe Dokumentation, SAC 1999

J+S Leiterhandbuch Bergsteigen / Skitouren, ESSM 1997

Bergsteigen mit Kindern, R. Meier, SAC Verlag, 1995

Grundausrüstung für Kinder

- **Klettern:** Anseilgurt, Helm (Veloheilm o.k.), Abseilbremse, 3 HMS-Karabiner, Selbstsicherungsschlinge, Reepschnurstücke Ø 5-6 mm ca. 1 m und 3 m lang, Kletterfinken (Turnschuhe o.k.)
- **Bergtouren, Schnee, Gletscher:** feste Trekkingschuhe

Klare Verständigung

Einheitliche Begriffe - klare Bedeutungen

- «Stand» → ich bin selbstgesichert, du kannst meine Sicherung aushängen.
- Folglich: «Stand» nie beim Top Rope!
- Achter, Achterknoten oder Abseilachter?

Fallen vermeiden

- «ist gut» – kann alles und nichts bedeuten
- abseilen bedeutet nicht losbinden

Tipps

- angesprochene Person mit Namen aufrufen
- einfache, direkte Sprache
- kurze Inputs
- Geschrei, überflüssige Zurufe, Geschwätz vermeiden
- keine Ironie beim Umgang mit Kindern
- **Dein Vorbild wirkt!** z.B. Helm tragen

Einige Grundsätze

Zielsetzung

Kinder und Jugendliche stufengerecht zur **Selbstständigkeit** und zur **Selbstverantwortung** führen.

Rahmenbedingungen

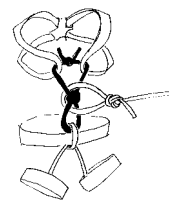
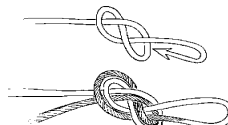
- **angepasste Touren:** Länge, Schwierigkeit, Absicherung, Umkehr- und Ausstiegsmöglichkeiten, Gefahren
- **Kontrollen** durch Leiter und gegenseitiger Partner-Check
- **fehlertolerante Übungsmöglichkeiten:** Techniken und Abläufe beim Sichern, Top Rope und Abseilen; gefahrloses Bouldern
- **Redundanz** bedeutet «doppelt genäht»: Verankerungen, Standplätze, Umlenkungen, Sichern in Serie
- **klare Verantwortlichkeiten**
 - wer, wofür, wann? Abgrenzung Leiter-Eltern-Kinder
 - **Selbstverantwortung**, wie viel können Kinder tragen?
- **beachten der unterschiedlichen Freiheitsgrade**
 - Freiräume Spiele, Pausen
 - **definierter Rahmen** z.B. auf Bergwanderung
 - **exakte Verhaltensregeln** beim Sichern, Top Rope und Abseilen

Vom Gehen zum seilfreien Klettern (Bouldern)

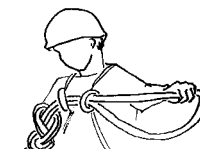


Anseilen

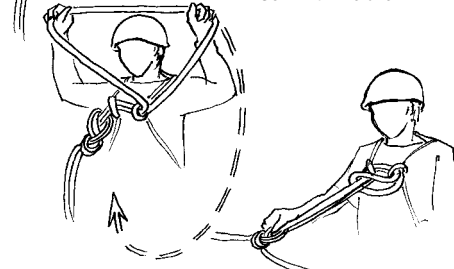
am Seilende: gesteckter Achterknoten



- Sitzgurt + Brustgurt oder Kombigurt
- nur Sitzgurt o.k. wenn Hüftpartie gut entwickelt



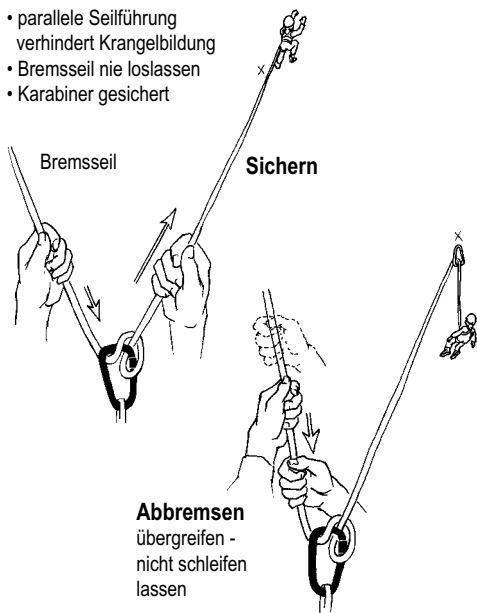
im Seil: mit «Weiche»



Achterknoten – Ankerstich – «Weiche» in Reichweite

HMS Halb-Mastwurf-Sicherung

- parallele Seilführung verhindert Krangelbildung
- Bremsseil nie loslassen
- Karabiner gesichert



Top Rope

Umlenkung

- Seil nie durch Schlinge
- gesicherter Karabiner o.ä.
- nicht um Kante
- lose Steine wegräumen

Klettern

- in der Falllinie (nicht pendeln!)
- nicht höher als Umlenkung



Sichern

- nahe an der Wand
- HMS bleibt eingehängt bis Kletternder wieder am Boden
- Abbremsen in Bodennähe eingeübt
- freies Seilende gesichert
- Gewichtsunterschied
- in Serie sichern
- Selbstsicherung

Abseilen

Vorbereitung

1. Selbstsicherung (Nabelschnur) einhängen
2. Prusik einknoten
3. Abseilbremse einhängen
4. **Kontrollblick** (Tn + Leiter) Bremse belasten
5. Selbstsicherung aushängen

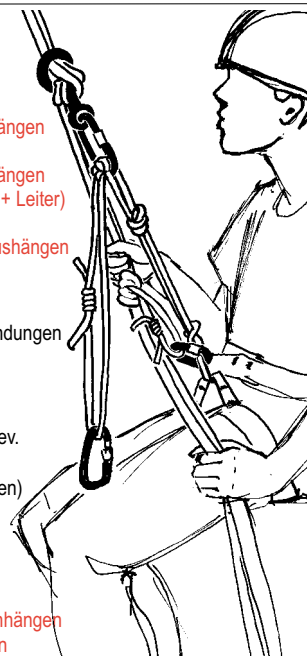
Leiter überprüft:

- Verankerung, Verbindungen
- Länge der Seile
- Knoten im Seilende

in Einführungsphase ev. begleitetes Abseilen (parallele Abseilstellen) • Sicherungsseil

am nächsten Stand

1. Selbstsicherung einhängen
2. Seil 1-2 m freigeben
3. Abseilbremse aushängen, Prusik lösen

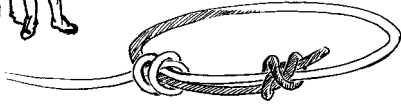


Improvisiertes Anseilen

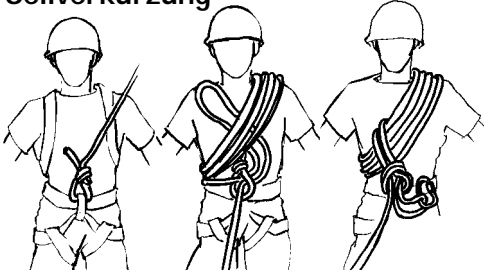


- Sicherung gegen Ausrutschen, sofern kein Sturz oder freies Hängen möglich ist; z. B. auf steilem Gras, Schnee, anspruchsvollen Wegstücken
- zur psychischen Unterstützung.
- Führung lebhafter Kinder

doppelter Spierenstich



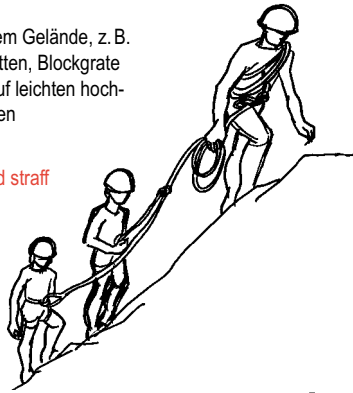
Seilverkürzung



Gehen am kurzen Seil

- in einfacherem Gelände, z. B. geneigte Platten, Blockgrate
- Normalfall auf leichten hochalpinen Touren

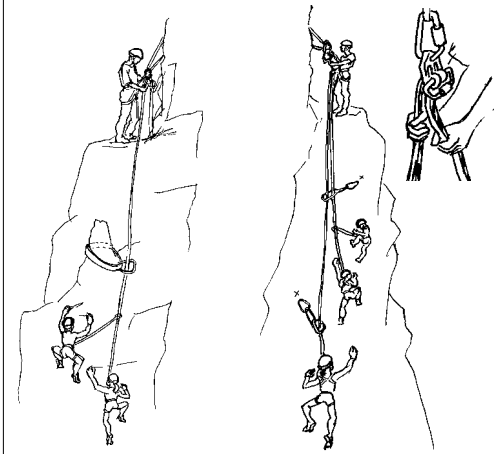
Seil kurz und straff



- natürliche Sicherungsmöglichkeiten ausnutzen



Klettern in der Seilschaft



mit «Weiche»

- für einfachere Routen
- angepasst verkürzte Seillänge
- fast ganzes Seil verfügbar
- alle steigen gleichzeitig nach

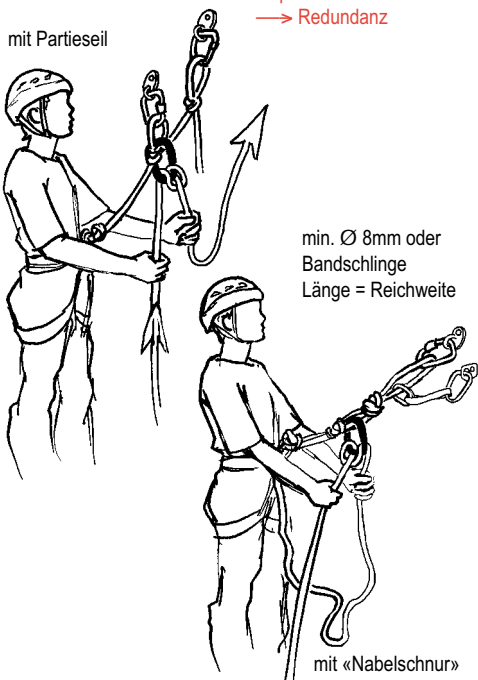
«im Pfeil»

- für schwierigere Routen
- mit zwei Halbseilen; oder Einfachseil, Seilschaftsführer in Seilmitte
- gleichzeitig oder einzeln nachsteigen möglich

Standplatz

mit Partieseil

Fixpunkte verbinden
→ Redundanz



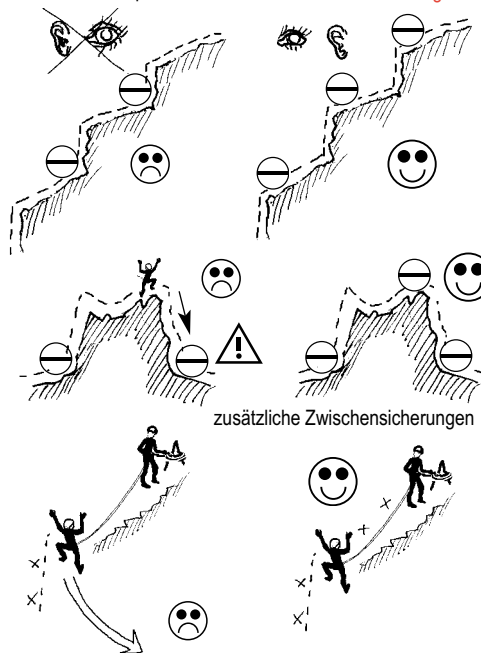
min. Ø 8mm oder Bandschlinge
Länge = Reichweite

mit «Nabelschnur»

Sichern

Wahl der Standplätze

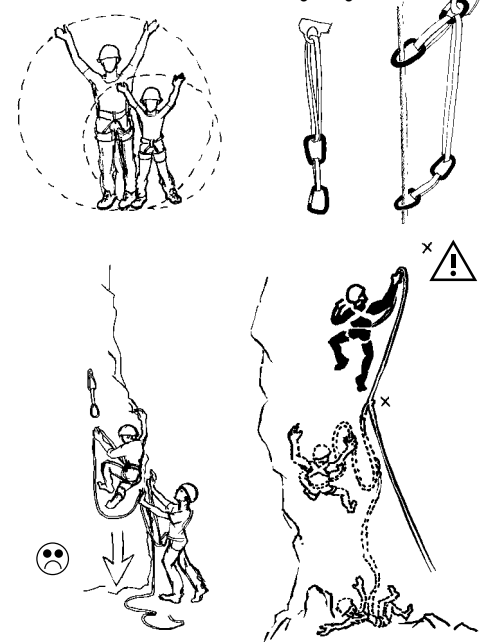
Sicht- und Rufverbindung



zusätzliche Zwischensicherungen

Reichweite

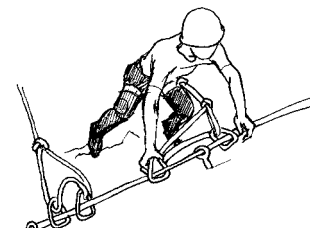
Verlängerungen



1. und 2. Zwischensicherung - Sturz auf den Boden vermeiden

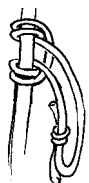
Fixseil

- Kletterschulung (Parcours am Fixseil)
- Geländerseil (gesicherte Hüttenwege)
- entschärfen einzelner Schlüsselstellen



umhängen der «Nabelschnur» bei annähernd horizontalem Seilverlauf.
Prinzip: stets gesichert

vertikaler Seilverlauf
→ zusätzlicher Prusik



Aufstieg mit Schiebeknoten (Prusik)

Klettersteige

Zwar klarer Routenverlauf und vermeintliche Sicherheit – aber:

- oft nicht für Kinder eingerichtet, z. B. Reichweite
- nicht offensichtliches Gefahrenpotenzial

Check

- Gefahren, wie Steinschlag, mit Altschnee gefüllte Rinnen, Gewitter (Blitz!)
- Länge, Fluchtmöglichkeiten, Ausgesetztheit
- technische und konditionelle Anforderungen
- beschädigte Einrichtung



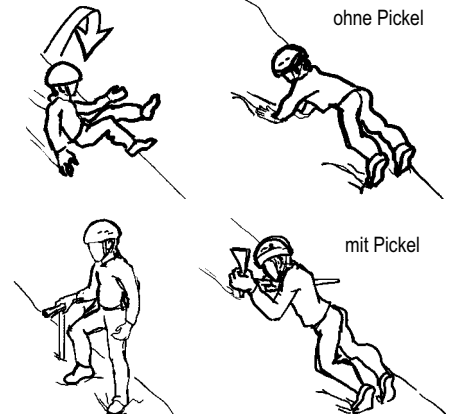
Standards

- Helm tragen
- Selbstsicherung mit Klettersteigt
- kleinere Kinder in der Regel am Seil gesichert und in Querungen ev. zusätzliche Sicherung mit «Nabelschnur»

Schnee, Firn und Gletscher

Rutschen / Bremsen

- hindernisfreier Auslauf
- keine Einbruchgefahr (Blöcke, Bäche, Gletscherspalten)



ohne Pickel

mit Pickel

Anseilen Gletscher

Zu Fuss auf dem verschneiten Gletscher → anseilen

- Dreierseilschaften, ev. Seilschaften zusammenhängen
- beachte Gewichtsunterschiede Erwachsene – Kinder