

Anforderungen für Sichern und Klettern im Vorstieg

1. **VSBK Kletterregeln** kennen und umsetzen.
2. **Gewichtsausgleichende Massnahmen** bei Gewichtsunterschied treffen.
3. Korrekter Umgang mit **Sicherungsbrillen**.

SICHERN IM VORSTIEG

1. Korrektes Bedienen des Sicherungsgerätes (Installation, Bremshandprinzip, Gerätelinie, Seil einziehen, Seil ausgeben).
2. Korrektes Verhalten während dem Sichern (Standort situativ anpassen, Einzugsbereit Seil ausgeben, Kollisionsgefahr vermeiden, Schlappseilmanagement, Sicherungsart angepasst an Höhensektoren).
3. Korrektes Verhalten während einem Sturz (körperdynamisches Sichern, angepasst an den Höhensektor mittels Sensortechnik).
4. Korrektes und kontrolliertes Ablassen (Bremshandprinzip, langsam, kein Übergreifen am Bremsseil).

KLETTERN IM VORSTIEG

Vorsteigen darf nur, wer folgenden Anforderungen beherrscht!

1. Korrekte Seilführung (Beinfallen vermeiden).
2. Klippstrategien kennen (ideale Klipp Position erkennen).
3. Stabil klippen (im Gleichgewicht und mit genügend Kraft).
4. Beim klippen nicht überstrecken.
5. Beim Klippen auf korrekten Seilverlauf durch den Karabiner achten.
6. Abbruchstrategien beherrschen (Korrekt Stürzen, Abklettern, etc.).

Falls Du nicht alle Punkte mit einem klaren «Ja» beantworten kannst, darf nicht Vorgestiegen werden. Wir empfehlen Dir eine Aus- oder Weiterbildung.

Eine Ausbildung für das Vorstiegsklettern braucht Zeit und darf in unserer Kletteranlage nur von VSBK Instruktor:innen durchgeführt werden.