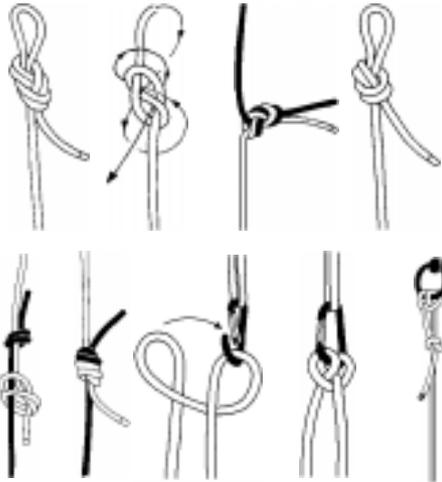


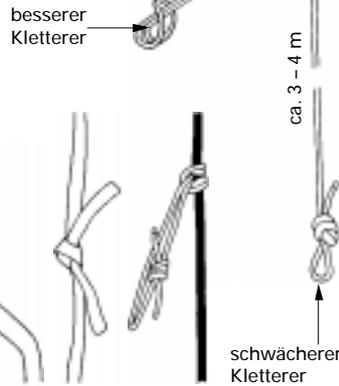
Merkblatt J+S

Alpintechnik

Die üblichen Gebrauchsknoten



Die Länge der Seil- resp. Reepschnurenden bei festgezogenen Knoten sollte mind. 10 x dem Durchmesser entsprechen. Bei Flach- oder Schlauchbändern mind. 10 cm.



Achterknoten:	Anseilen Selbstsicherung Seilverbindung Fixseil
Führerknoten:	Selbstsicherung Fixseil Anseilen
Doppelter Spierenstich:	der bestgeeignete für Reepschnurverbindungen
Mastwurf:	Selbstsicherung Fixseil
Bandschlingenknoten:	einziger Knoten für Bänder
Prusik:	Selbstsicherung beim Abseilen improv. Rettung (weitere Klemmknoten siehe Rückseite)
Anseilmöglichkeit mit Weiche:	wenn bei 3er Seilschaft die ganze Seillänge benötigt wird

Anseilen und Klettergurttyp

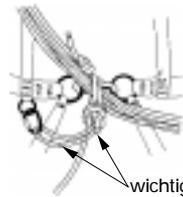


Der Kombigurt garantiert eine aufrechte Hängeposition nach dem Sturz. Das Risiko einer abrupten Drehung (Schleudertrauma) ist jedoch grösser als beim Sitzgurt.

Da es die ideale Anseilart (noch) nicht gibt, lassen wir bei J+S grundsätzlich beide Anseilarten zu.

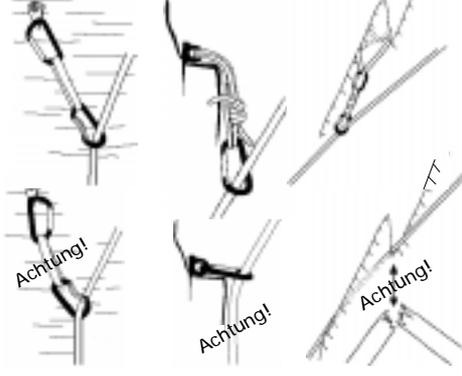
Wichtig ist in jedem Fall ein perfekter Sitz des Klettergurts.

Das Tragen eines Helmes als Schutz vor Steinschlag und vor Sturzverletzungen wird dafür sehr empfohlen.



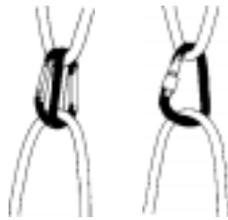
wichtig!

Zwischensicherung



Top-rope

Umlenkort so wählen, dass Seil nicht über Kante oder loses Gestein läuft.



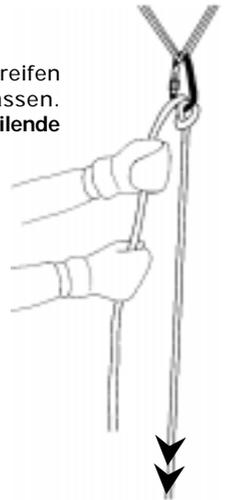
Seil nie nur durch Schlinge führen!

Bedienen der HMS-Sicherung

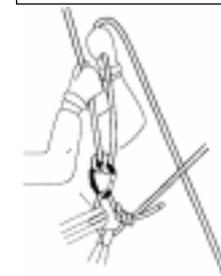
Allgemein: Um Krangeln zu vermeiden, Seilstränge möglichst parallel ein- resp. ausgeben.

Abbremsen:

Mit den Händen übergreifen und nicht schleifen lassen. Wenn nicht angeseilt, Seilende fixieren.



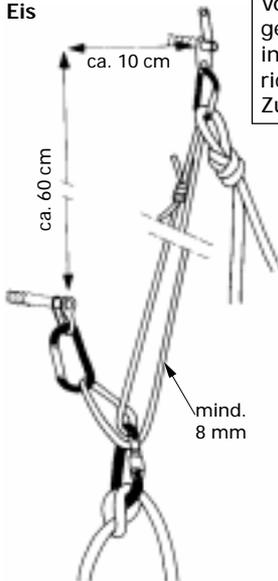
Sichern: Bremsband darf Seil nie loslassen. Bremsband nicht zu nahe bei HMS-Karabiner halten.



Nur Schraubkarabiner verwenden.

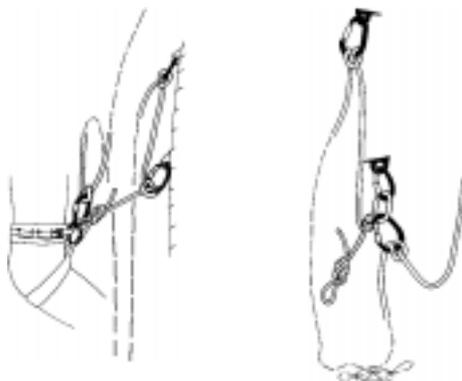
Standplätze

Bewährt sich speziell auch im Eis



Möglichkeiten

Wichtig: Vorstellungsvermögen walten lassen, in Bezug auf Zugrichtung(en) und Zugkräfte.



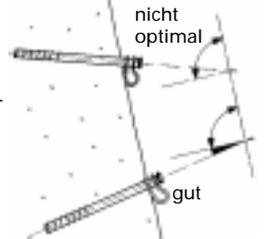
Allgemeine Grundsätze:

1. Standhaken immer **miteinander verbinden**.
2. HMS-Karabiner **nie direkt in Standhaken** einhängen, immer eine Schlinge dazwischen, damit er **allseitig beweglich** bleibt.
3. **Ordnung** halten mit dem Seil. Beim Sichern nie auf das **Seil stehen**.
4. Je nach Situation wird **Fixpunkt-** oder **Körpersicherung** angewendet. Eine allgemein gültige Empfehlung zu diesen zwei Möglichkeiten kann nicht gegeben werden. Tendenziell gilt jedoch: wenn grosse Stürze möglich sind, und/oder Standhaken in guter Position = Fixpunktsicherung. Wenn Stand an Zackenschlinge(n) oder HMS-Bedienung nicht optimal gewährleistet ist oder auch in gut abgesicherten Sportkletterrouten = Körpersicherung, d.h. HMS-Karabiner wird in Anseilschlaufe beim Klettergurt eingehängt.
5. Der **Abseilachter sollte nicht zum Sichern verwendet werden**, da er zu wenig Reibung erzeugt!

Eisschrauben und Eissanduhr

Setzmerkmale:

1. **Morsches Oberflächeneis** weghacken.
2. Kleines Setzloch für Schraube vorbereiten.
3. Schraube unter **stetem Druck** andrehen (bis sie «beisst»). Bei älteren Modellen evtl. dazu mit Pickelseitenfläche leicht auf Schraubenkopf klopfen.
4. Eisschrauben komplett eindrehen und wenn nötig abdecken mit Schnee, um sie vor dem **Aus-schmelzen zu schützen**.

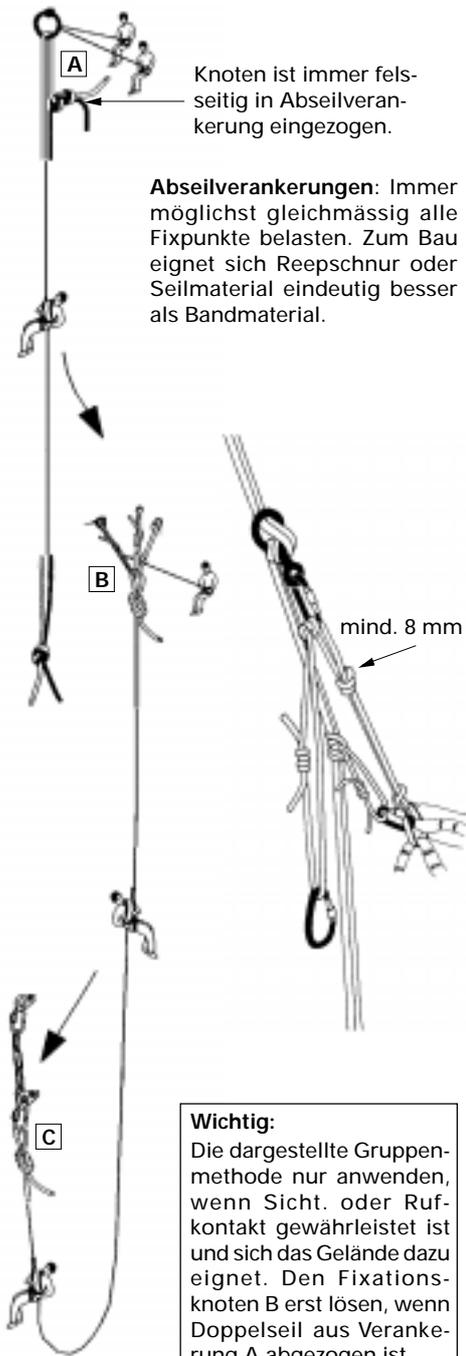


Wichtig b. Eissanduhr:

1. Die längste Schraube verwenden (mind. 20 cm).
2. Lochabstand mind. 15 cm (ist von Schraubenlänge abhängig).
3. Setzwinkel ca. 60-70 Grad.

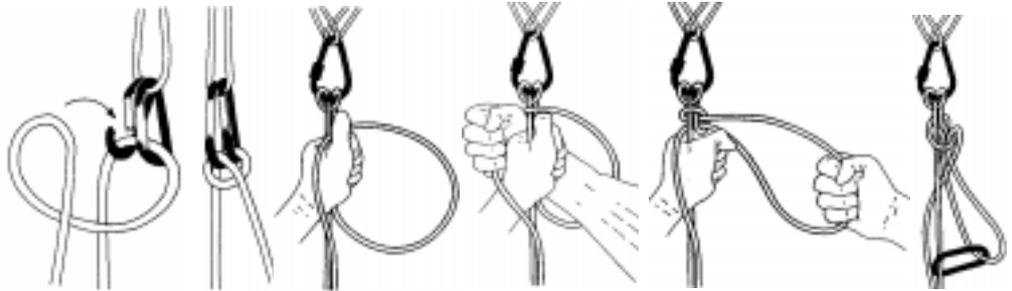
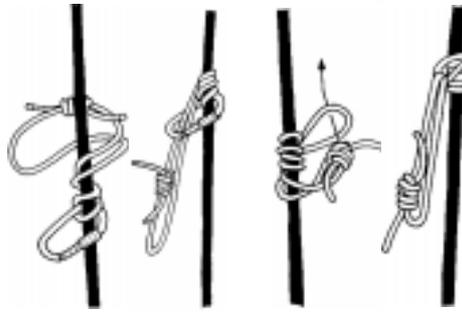


Abseilen und mögliche Gruppenorganisation



Wichtig: Die dargestellte Gruppenmethode nur anwenden, wenn Sicht- oder Rufkontakt gewährleistet ist und sich das Gelände dazu eignet. Den Fixationsknoten B erst lösen, wenn Doppelseil aus Verankerung A abgezogen ist.

Knoten für improvisierte Rettung



- Prohaska:** Klemmt in beide Richtungen bei fast jeder Materialkomb.
- Kreuzklemmknoten:** Klemmt optimal nur in eine Richtung. Möglich, wenn Klemmknotenschlinge und Seil nur kleinen Durchmesserunterschied aufweisen. Auch mit Bandmaterial möglich.
- Gardarücklaufsicherung:** Einfach und wirkungsvoll.
- Blockierungsknoten:** Man muss ihn einfach können!

Seilverlängerung

Wichtig: Sicht- oder Rufkontakt muss gewährleistet sein. Beim Aufbau systematisch vorgehen und Ordnung halten. Seilenden müssen immer verknötet oder fixiert sein.

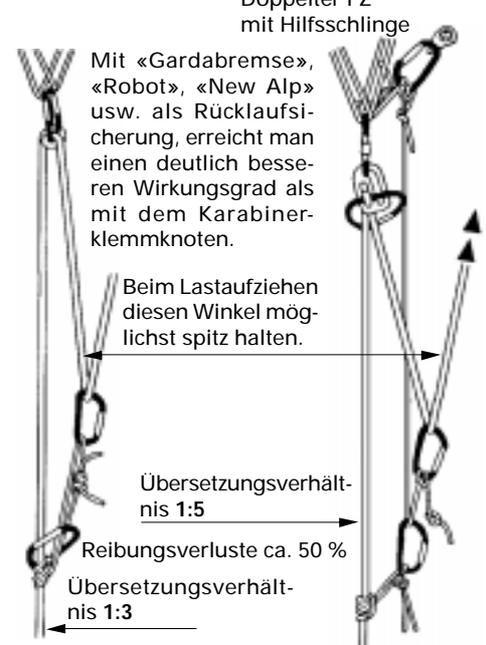


Vorgehen:

1. Seil A + B zusammenknöten und 1. SL abbremsen, blockieren und absichern.
2. Seil B in separaten HMS-Karabiner, blockieren und absichern.
3. Hilfsschlinge C mit Klemmknoten, HMS, blockieren und absichern.
4. Blockierung A lösen, abbremsen.
5. Blockierung C lösen, abbremsen, C entfernen.
6. Blockierung B lösen, 2. SL abbremsen.

Flaschenzüge (FZ)

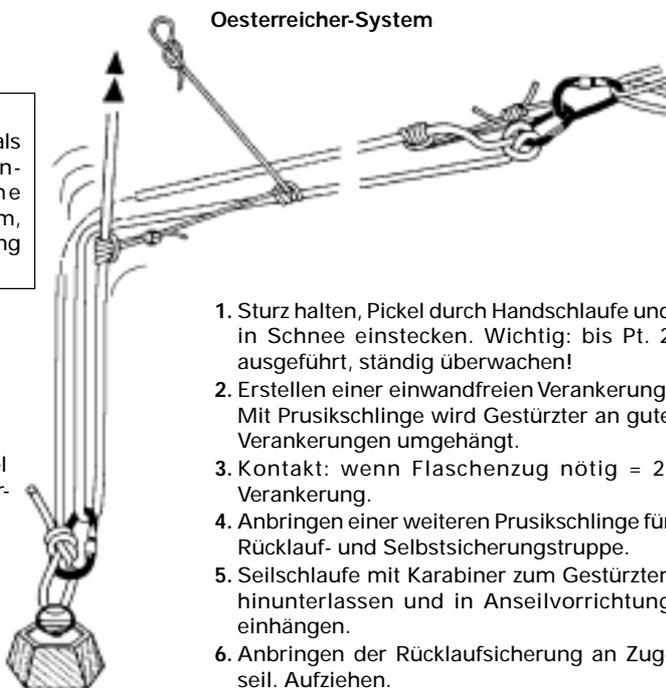
Einfacher FZ



Spaltenrettung Selbstrettung



Oesterreicher-System



Firnverankerungen

T-Schlitz

Zuverlässiges und einfaches System. Zum Bau relativ aufwendig.



Abalakov-Verankerung

