

## Sicherheitseinweisung

Herzlich willkommen im Kletterwald Darmstadt, ich bin Manuel und werde die Sicherheitseinweisung mit Euch durchführen, das heißt wir ziehen gleich gemeinsam den Gurt an, dann erkläre ich Euch das Sicherungssystem und wir gehen alle einmal durch den Übungsparcours.

Ihr könnt den Gurt jetzt am silbernen Ring in die Hand nehmen, dann solltet Ihr auf den obersten Gurten einen eingenähten Ring sehen, ist das nicht so, dreht Ihr den Gurt einmal um 180 Grad. Die beiden Schultergürtel nehmt Ihr nun rechts und links in die Hand und greift nach unten zu den Hüftgurten, so dass Ihr in jeder Hand zwei Gurte haltet. Wenn Ihr jetzt den Gurt etwas auseinanderzieht, dann seht Ihr die Beinschlaufen, wo wir mit den Beinen durchsteigen müssen.

Ich mache das jetzt einmal vor, wenn ich fertig bin könnt Ihr es nachmachen.

Zieht den Gurt ein wenig vom Reck, dann zieht Ihr ihn an wie eine Hose, das heißt von oben einsteigen, durch die Beinschlaufen, dann den Gurt nach oben ziehen und den Schultergurt über die Schulter legen. Jetzt dürft Ihr den Gurt anziehen.

So jetzt erst wieder zuschauen, und wenn ich euch das OK gebe, macht Ihr es mir nach.

Als erstes ziehen wir den Hüftgurt fest, dazu beide Enden gleichmäßig nach hinten ziehen. Wenn das nicht funktioniert, einfach das kurze Ende festhalten und dann den Gurt parallel nach hinten ziehen. Dieser sollte auf dem Hüftknochen aufliegen, und richtig fest sitzen. Jetzt die Beinschlaufen so fest anziehen, dass noch eine flache Hand dazwischen passt. Abschließend zieht Ihr den Schultergurt so fest, dass Ihr noch gerade stehen könnt, und er nicht mehr von den Schultern rutschen kann.

Jetzt kommen wir zu unserem Sicherungssystem: Wir verwenden hier ein kommunizierendes Sicherungssystem, die Smart Belays. Das heißt, wenn ich den einen Karabiner öffne, indem ich hinten den grünen Knopf drücke und vorne den schwarzen Griff, weiß der andere Bescheid und sollte sich nicht öffnen. Das sollte bei Euch jetzt auch funktionieren.

Ich demonstriere jetzt kurz wie Ihr Euch im Parcours sichert, wenn ich damit fertig bin könnt Ihr das auch ausprobieren, solange könnt Ihr die Karabiner nochmal auf dem Rahmen liegen lassen.

Wir haben überall in den Parcours grün markierte Stahlseile (wie diese hier), die Ihr für die Sicherung verwendet. Dafür legt Ihr einen Karabiner auf und zieht daran bis es klickt. Nun könnt Ihr den zweiten Karabiner öffnen, dazuhängen und ebenfalls verschließen. Um von einem Kletterelement ins nächste zu gelangen entriegelt Ihr einen Karabiner, hängt ihn um und verriegelt ihn wieder. Das wiederholt Ihr auch mit dem zweiten. Seid Ihr am Ende des Parcours angelangt, haben wir am Ende der Seilbahnen und Basejumps grün markierte Pfosten installiert, an denen Ihr jeweils solche grün markierten Metallstifte findet. An diesen könnt Ihr nun den einen Smart Belay verschließen um den anderen öffnen zu können. Verschließt bitte auch immer den zweiten am Metallstift. Achtet darauf, dass die Sicherungskarabiner immer nur grün markierte Stahlseile, Ringe und Metallstifte berühren dürfen, das heißt, auch wenn es möglich ist, dürft Ihr die Karabiner nicht mit dem Finger verschließen. Ebenso wenig dürft Ihr die Karabiner im eigenen Anseilring einhängen oder sonstwie verschließen.

Jetzt könnt Ihr die Karabiner erstmal ausprobieren. (Ausprobieren lassen). Wenn Ihr nun wieder am Boden seid, tragt die SmartBelays bitte in der Hand, legt sie Euch über die Schultern oder verwendet die Holster am Gurt, in die die Karabiner so (demonstrieren) von oben eingehängt werden. Nun gehen wir auf den Übungsparcours, folgt mir einfach. Wir haben in Darmstadt 12 Parcours, in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Die Blauen und Roten sind die leichtesten und ab 6 Jahren und 1,65 Metern Greifhöhe zugelassen. Grau und Schwarz benötigen eine Greifhöhe von 1,85 Metern, Grau ist ab 10 Jahren freigegeben, Schwarz ab 12 Jahren. Alle wichtigen Informationen zu den Parcours findet Ihr jeweils nochmal am Aufstieg zum Parcours. Genauso ist jedes Kletterelement beschildert, beachtet insbesondere oben links im Schild wie Ihr Euch im Element sichern müsst.

Sobald Ihr den Boden verlasst, müsst Ihr Euch sichern. Dazu zieht Ihr Euch dieses Paket hier runter, das aus 3 Teilen besteht. Ein Karabiner, den Ihr öffnet indem ihr hinten und vorne drauf drückt. Dieser Karabiner kommt in den silbernen Ring an Eurem Gurt, die beiden Smartys kommen in die grün markierten Achten. Das Höhensicherungsgerät funktioniert wie ein Autogurt, das heißt sobald Ihr in die Sicherung fällt blockiert sie, wenn Ihr wieder weiter klettert wird sie entlastet und läuft mit. Zum Aufstieg könnt Ihr Euch die Sicherung über die Schultern legen, damit sie Euch nicht zwischen den Beinen stört.

Oben angekommen sichert Ihr Euch wieder mit den Smartys im grün markierten Stahlseil, dann löst Ihr den Karabiner.

An manchen Plattformen seht Ihr solche hellen Seile, die sind nur für die Trainer bestimmt, Ihr ignoriert diese Seile bitte. Solltet Ihr Hilfe brauchen, ruft Ihr laut „Trainer“, dann kommt einer von uns und kann Euch von unten helfen oder an diesen Seilen aufsteigen.

Auf der Plattform dürfen sich maximal 3 Personen befinden, im Kletterelement jeweils nur eine Person.

Wenn Ihr durchs Element klettert könnt Ihr Euch an den Hilfestellungen festhalten, die das Element Euch bietet, wie diese Seile, oder, wenn das zu wackelig ist die eigenen Sicherungsseile. Wenn Ihr die Sicherung verwendet, haltet beide Seile zusammen und nicht so getrennt (Kopf demonstrieren). Greift bitte auch nicht ins Stahlseil.

Wir haben 2 Abstiegsmöglichkeiten:

Zum einen den sogenannten Basejump. Der wird genauso gesichert wie der Aufstieg. Seid Ihr komplett gesichert, geht Ihr an den Rand der Plattform und macht einen Schritt über die Plattform, dann werdet Ihr langsam abgeseilt.

Die häufigere Abstiegsmöglichkeit ist die Seilbahn. Achtet darauf, dass die Seilbahn komplett frei ist, sowohl am Ende als auch zwischendurch. Nun könnt Ihr ein wenig in die Hocke gehen oder Euch auf die Plattform setzen, damit die Sicherung vorgespannt ist. Dann könnt Ihr langsam, defensiv abfahren. Sobald Ihr den Boden oder die Plattform erreicht, einfach mitlaufen.

Am Ende befindet sich dieser grün markierte Pfosten, an dem Ihr die Karabiner verschließen könnt.

Lange Haare müssen verschlossen werden, Schmuck abgelegt und die Taschen geleert werden. Notfallmedikamente nehmt Ihr bitte mit wenn Ihr sie braucht.



Wer auf die Toilette muss oder eine Rauchen möchte muss dazu den Gurt ausziehen. Ihr könnt den Gurt eigenständig wieder anziehen, müsst ihn jedoch von einem von uns nochmal kontrollieren lassen. Die Toiletten befinden sich dort vorne, im Wald ist das Rauchen überall verboten, außer dort vorne im Raucherbereich.

Wenn Ihr fertig seid, legt die Gurte dort vorne rechts neben der Kasse über den Rückgaberahmen.

Denkt bitte immer daran, dass Ihr eigenverantwortlich unterwegs seid, achtet im Parcours auf Euch selbst und aufeinander. Hängt Euch immer nur in grün markierte Stahlseile und Ringe ein.

Und nun darf jeder einmal über den Übungsparours laufen und danach direkt zum Klettern.