



ABSEILEN



Anmerkung: Das Abseilabzeichen sollte unter Aufsicht eines fachkundigen Kletterers gemacht werden. Die selbstständige Ausarbeitung wird nicht empfohlen und alleiniges Abseilen strikt untersagt. Es sollten immer weitere Personen zur Sicherung dabei sein.

TEIL 1: THEORIE

1. Erkläre die Sicherheitsregeln beim Abseilen und Klettern.
2. Beschreibe die Gefahren beim Fallen, insbesondere Fallhöhen und verwendete Materialien (Seile).
3. Erkläre die Verwendung folgender Knoten:
 - a) Achterschlaufe
 - b) Palstek
 - c) Alpiner Schmetterlingsknoten
 - d) Mastwurf
 - e) Prusik
 - f) Wasserknoten
4. Beschreibe und zeige den Aufbau folgender Abseiltechniken:
 - a) Einseiltechnik (Single Roap)
 - b) Doppelseiltechnik (Canyoning Technik)
5. Erkläre, wie man in verschiedenen Situationen sicher Anseilpunkte erkennt und sichert (Klippe, Wald, Schnee etc.).
6. Erkläre die wichtigsten Rufzeichen.
7. Erkläre folgende Sicherungsprinzipien und nenne ihre Vor- und Nachteile:
 - a) Körpersicherung
 - b) mechanische Sicherung
 - c) Bodensicherung
8. Wie werden Seile gepflegt, gelagert und transportiert? Was ist beim Umgang mit ihnen zu beachten? Wie erkennt man Beschädigungen?
9. Was ist statisches und ein dynamisches Seil?
10. Benenne verschiedene Ausrüstungsgegenstände zum Abseilen. Erkläre deren Funktion und Verwendungszweck.
11. Erste Hilfe: Was macht man bei Verstauchungen, Gehirnerschütterungen, Krämpfen, Brüchen und Unterkühlung?
12. Erkläre verschiedene Rettungsmethoden.



P-F-Abseilen

06.17

TEIL 2: PRAXIS

1. Bestehe die Theorie mit 95%.
2. Prüfe die Kletterseile auf Schäden.
3. Knoten jeden der oben genannten Knoten.
4. Seile dich oder einen Partner mit der Einseiltechnik und Zweiseiltechnik mit jeweils Bodensicherung und mechanische Sicherung ab. Beachte dabei alle relevanten Sicherheitsregeln.

