



# Unfallprävention im Sportklettern

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- berücksichtigen für die sorgfältige Planung, Durchführung und Auswertung jeder Aktivität (insbesondere outdoor und bei Mehrseillängen) das 3×3 Bergsport. Dabei verhalten sie sich defensiv (Einbau einer Sicherheitsreserve).
- wählen Aktivitäten, die den Fähigkeiten der Teilnehmenden entsprechen.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiken an.
- erstellen ein Konzept für Notfälle.
- sorgen für die Einhaltung der Standards der Sicherungstechnik, die in der Broschüre «sicher klettern» und im Lehrbuch «Bergsport Sommer» des Schweizer Alpenclub SAC sowie auf den Alpin-Merkblättern von J+S beschrieben sind.
- haben den Sicherheitstest bestanden.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen vor bzw. zu Beginn der Aktivität für eine angepasste Ausrüstung der Teilnehmenden.
- sorgen je nach Aktivität für das Tragen eines Helms (besonders beim Seilklettern outdoor).
- haben eine Notfallapotheke dabei (mindestens Rettungsdecke, Dreiecktuch, Mobiltelefon).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für ein der Aktivität angepasstes Aufwärmen.
- sorgen für Seilsicherung, wenn Absturzgefahr besteht und die Sicherung korrekt angewendet werden kann.
- sorgen dafür, dass beim Klettern der Partnercheck durchgeführt wird.
- sorgen dafür, dass lange Haare zusammengebunden werden und Schmuck (besonders Fingerringe) abgelegt wird.
- überprüfen laufend die Planung und berücksichtigen bei Entscheiden alle relevanten Faktoren des 3×3.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

## Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen für eine dem Entwicklungsstand angemessene Aufsicht, insbesondere beim Sichern.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

Öffentliche Verwendung des VSS mit Zustimmung der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und des Bundesamts für Sport (BASPO).