



# 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 3x3 Bergsport. Dabei verhalten sie sich defensiv (Einbau einer Sicherheitsreserve).
- wählen Aktivitäten, die den Fähigkeiten der Teilnehmenden entsprechen.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- sorgen für die Einhaltung der Sicherheitsstandards, die in der Broschüre «Sicher klettern indoor» und im Lehrbuch «Bergsport Sommer» des Schweizer Alpen-Club SAC sowie auf den Alpin-Merkblättern von J+S beschrieben sind.
- sorgen für das Einhalten der jeweiligen Hallenregeln der Betreiber.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen vor bzw. zu Beginn der Aktivität für eine angepasste Ausrüstung der Teilnehmenden.
- sorgen je nach Aktivität, insbesondere bei Steinschlaggefahr, für das Tragen eines Helms.
- haben outdoor eine Notfallapotheke, eine Rettungsdecke, ein Mobiltelefon und das Notfallblatt dabei.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für ein der Aktivität angepasstes Aufwärmen.
- sorgen dafür, dass zu Beginn der Kletteraktivität ein Team-Setup und vor jedem Start der Partnercheck durchgeführt wird.
- sorgen dafür, dass lange Haare zusammengebunden werden und störender Schmuck (besonders Fingerringe) abgelegt wird.

## Kindersport

J+S-Leitende

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

## Spezielles fürs Bouldern

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass der Niedersprung- und Sturzbereich frei von Personen und Gegenständen ist.
- führen das kontrollierte Niederspringen ein und üben es.
- demonstrieren das gegenseitige Spotten und sorgen für dessen Anwendung im Outdoor-Bereich.
- sorgen dafür, dass die maximale Niedersprung- und Sturzhöhe dem Gelände, der Art und Dicke der Matten sowie der Möglichkeit, effizient zu spotten, angepasst sind.

