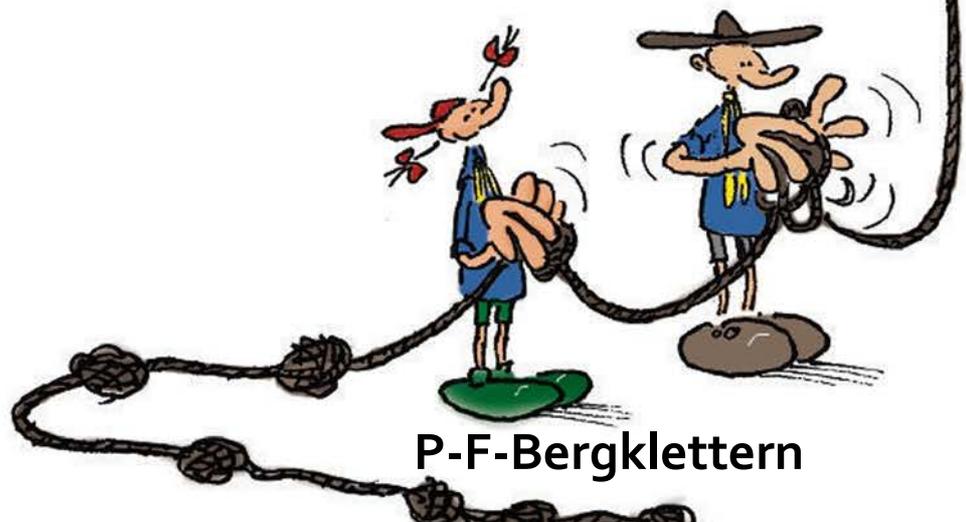




Bergklettern



1. Kenne und erkläre die Sicherheitsvorkehrungen, die beim Bergsteigen befolgt werden sollten.
2. Sei mit dem Umgang folgender Gegenstände vertraut: Karabienerhaken, Hammer, Kletterhaken (verschiedene Typen), Klemmringe, Gurte, Nylon-Kletterseil.
3. Wisse, wie man das Seil sorgfältig aufrollt. Wisse, wie man folgende Knoten knüpft und gebraucht: Rettungsschlinge, bowline on a coil, doppelte Rettungsschlinge, Achtknoten, Überhandknoten, ring bend und Prusikknoten.
4. Wisse, wann to „rope up“, verschiedene Seil-mannschafts-Bewegungen während des Kletterns, Seilsteigen mit Sicherung und Seilsteigen, das besonderen Schutz verlangt, wie Schlaufen.
5. Sei imstande, die 6 verschiedenen Kletterklassen und Arten des Mannschaftskletterns zu beschreiben.
6. Zeige die Fähigkeit der Standsicherung bei 4 Aufwärtskletterungen beim wirklichen Klettern. Zeige deine Kenntnis der richtigen Körperhaltung, Oberflächenbremsung, Klemmen und Verankern und Nutzen des Seiles durch den Gebrauch der Standsicherung.
7. Kenne und gebrauche die folgenden Kletter-signale: Stillstand, Klettern, am Seil aufsteigen, locker ziehen, fallen, Klippe, auf Sicherheit, Sicherheit aus, Punktsicherung.
8. Zeige die Fähigkeit, mit Prusikschlingen zu steigen.
9. Zeige die Fähigkeit, richtig frei zu klettern bei Schwierigkeit 5.3 (F 5) aus 2 verschiedenen Höhen mit höherer Sicherheit. Verstehe und zeige die folgenden freien Kletterkonzepte: rhythm, looking ahead, weight over the feet, balance climbing und counterforce climbing and jamming.
10. Zeige richtig to set up a rappel, rappel (gebrauche eine Körper- und Karabiner-Bremsmethode) und ordne das Seil.



P-F-Bergklettern