Wie vermeide ich einen Sturz auf den Boden beim Klettern mit Seil?

1. **Knoten ins andere Seilende**
2. **Selbstkontrolle und Partnercheck** **Spotten vor dem ersten Haken**
3. **Standort des Sichernden** **(nahe und seitlich)**
4. **Sicherungsgerät richtig bedienen** **(gemäss 3-Bein-Logik)**
5. **Auf Fühlung sichern, kein Schlappseil**
6. **Beim Klettern: <u>Hüftnahes</u> Clippen aus stabiler Position**
7. **Fachgerechtes Vorgehen an der Umlenkung** **(Top rope, Einfädeln usw.)**
8. **Kontrolliertes Ablassen**