

Bergsteigen mit Kindern

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Dieses Merkblatt ersetzt keinesfalls eine fundierte Ausbildung.
Die Grundtechniken sind altersgerecht vereinfacht.
Der Situation und dem Lernfortschritt entsprechende Anpassungen liegen im Ermessen der Verantwortlichen.

Beachte auch folgende Unterlagen:

J+S-Merkblätter

- Alpinetechnik, Orientierung, Checklisten, Meteo, Notfallblatt.

Dokumentationen und Lehrschriften

- FaBe/KiBe Dokumentation, SAC 1999.
- J+S-Leiterhandbuch Bergsteigen/Skitouren, ESSM 1997.
- Bergsteigen mit Kindern, R. Meier, SAC Verlag, 1995.

Grundausrüstung für Kinder

- **Klettern:** Anseilgurt, Helm (Velohelm o.k.), Abseilbremse, 3 HMS-Karabiner, Selbstsicherungsschlinge, Reepschnurstücke Ø 5-6 mm ca. 1 m und 5 m lang, Kletterfinken (Turnschuhe o.k.).
- **Bergtouren, Schnee, Gletscher:** feste Trekking-schuhe.

Klare Verständigung

Einheitliche Begriffe – klare Bedeutungen

- «Stand» → ich bin selbstgesichert, du kannst meine Sicherung aushängen.
Folglich: «Stand» nie beim Top Rope!
- Achter, Achterknoten oder Abseilachter?

Fallen vermeiden

- «Ist gut» – kann alles und nichts bedeuten.
- Abseilen bedeutet nicht losbinden.

Tipps

- Angesprochene Person mit Namen aufrufen.
- Einfache, direkte Sprache.
- Kurze Inputs.
- Geschrei, überflüssige Zurufe, Geschwätz vermeiden.
- Keine Ironie beim Umgang mit Kindern.
- **Dein Vorbild wirkt!** z. B. Helm tragen.

Einige Grundsätze

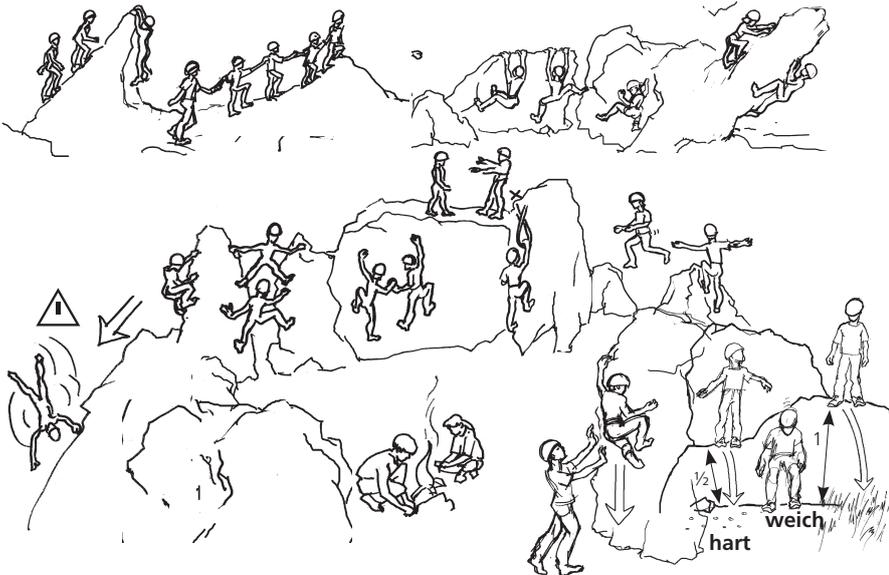
Zielsetzung

Kinder und Jugendliche stufengerecht zur **Selbstständigkeit** und zur **Selbstverantwortung** führen.

Rahmenbedingungen

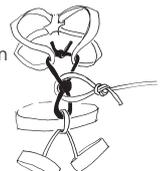
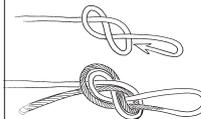
- **angepasste Touren:** Länge, Schwierigkeit, Absicherung, Umkehr- und Ausstiegsmöglichkeiten, Gefahren.
- **Kontrollen** durch Leiter und gegenseitiger Partner-Check.
- **fehlertolerante Übungsmöglichkeiten:** Techniken und Abläufe beim Sichern, Top Rope und Abseilen; gefahrloses Bouldern.
- **Redundanz** bedeutet «doppelt genäht»: Verankerungen, Standplätze, Umlenkungen, Sichern in Serie.
- **klare Verantwortlichkeiten:** wer, wofür, wann? Abgrenzung Leiter-Eltern-Kinder.
– **Selbstverantwortung**, wie viel können Kinder tragen?
– **Freiräume:** Spiele, Pausen
– **definierter Rahmen**, z. B. auf Bergwanderung
– **exakte Verhaltensregeln** beim Sichern, Top Rope und Abseilen

Vom Gehen zum seilfreien Klettern (Bouldern)



Anseilen

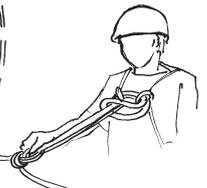
am Seilende: gesteckter Achterknoten



- Sitzgurt + Brustgurt oder Kombigurt.
- Nur Sitzgurt o.k., wenn Hüftpartie gut entwickelt.



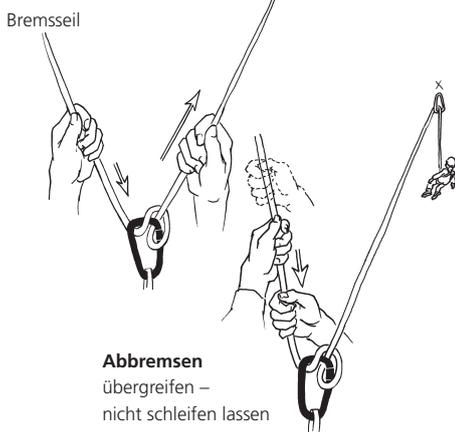
im Seil: mit «Weiche»



Achterknoten – Ankerstich – «Weiche» in Reichweite

HMS Halbmastwurfsicherung

- Bremsseil nie loslassen.
- Karabiner gesichert.
- Parallele Seilführung verhindert Krangelbildung.



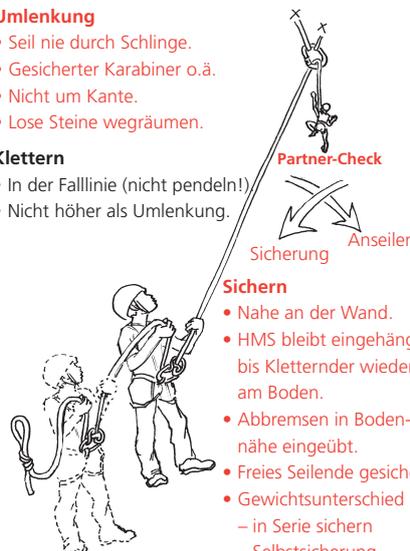
Top Rope

Umlenkung

- Seil nie durch Schlinge.
- Gesicherter Karabiner o.ä.
- Nicht um Kante.
- Lose Steine wegräumen.

Klettern

- In der Falllinie (nicht pendeln!).
- Nicht höher als Umlenkung.



Abseilen

Vorbereitung

1. Selbstsicherung (Nabelschnur) einhängen.
2. Prusik einknoten.
3. Abseilbremse einhängen.
4. **Kontrollblick** (Tn + Leiter) Bremse belasten.
5. Selbstsicherung aushängen.

Leiter überprüft:

- Verankerung, Verbindungen.
 - Länge der Seile.
 - Knoten im Seilende.
- In Einführungsphase evtl.
- begleitetes Abseilen (parallele Abseilstellen).
 - Sicherungsseil.

Am nächsten Stand

1. Selbstsicherung einhängen.
2. Seil 1–2 m freigeben.
3. Abseilbremse aushängen, Prusik lösen.



Improvisiertes Anseilen

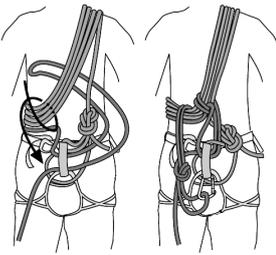


- Sicherung gegen Ausrutschen, sofern kein Sturz oder freies Hängen möglich ist; z. B. auf steilem Gras, Schnee, anspruchsvollen Wegstücken.
- Zur psychischen Unterstützung.
- Führung lebhafter Kinder.

doppelter Spierenstich



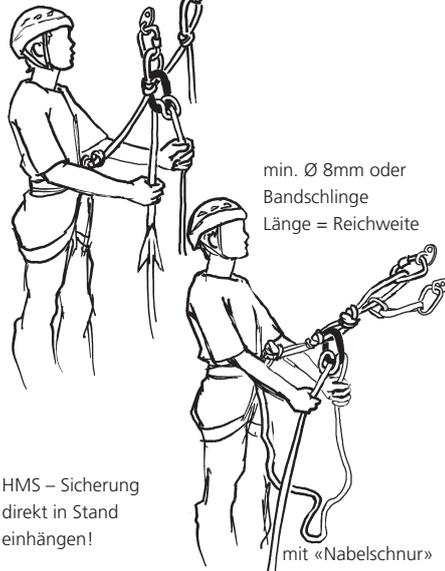
Seilverkürzung



Standplatz

mit Partiseil

Fixpunkte verbinden
→ Redundanz



min. Ø 8mm oder Bandschlinge
Länge = Reichweite

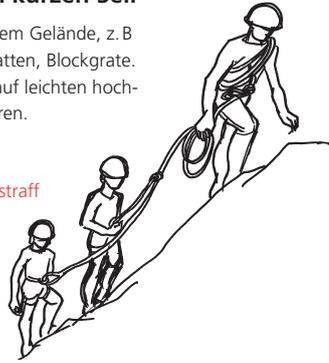
HMS – Sicherung direkt in Stand einhängen!

mit «Nabelschnur»

Gehen am kurzen Seil

- In einfacherem Gelände, z. B. geneigte Platten, Blockgrate.
- Normalfall auf leichten hochalpinen Touren.

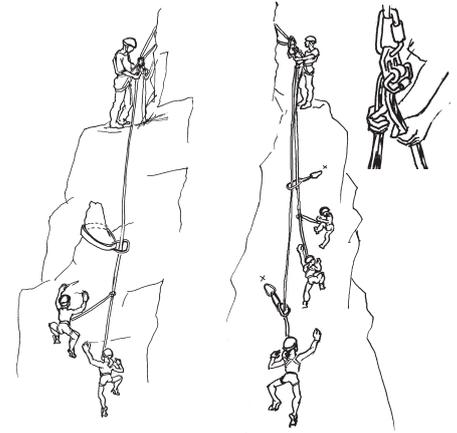
Seil kurz und straff



- natürliche Sicherungsmöglichkeiten ausnützen



Klettern in der Seilschaft



mit «Weiche»

- für einfachere Routen
- angepasst verkürzte Seillänge
- fast ganzes Seil verfügbar
- alle steigen gleichzeitig nach

«im Pfeil»

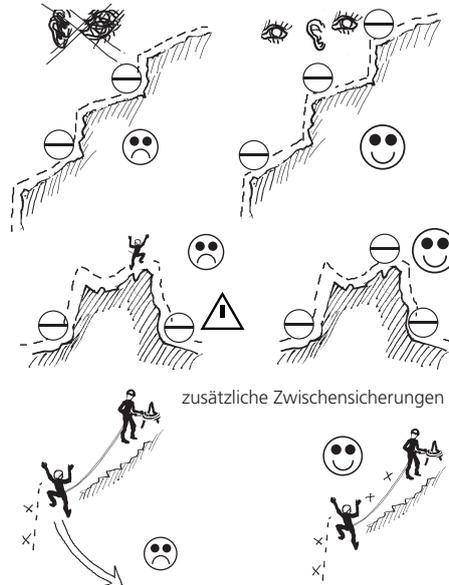
- für schwierigere Routen
- mit zwei Halbseilen oder Einfachseil, Seilschaftsführer in Seilmitte
- gleichzeitig oder einzeln nachsteigen möglich

Sichern

Sichern

Wahl der Standplätze

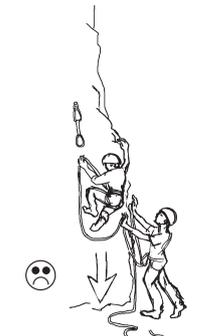
Sicht- und Rufverbindung



zusätzliche Zwischensicherungen

Reichweite

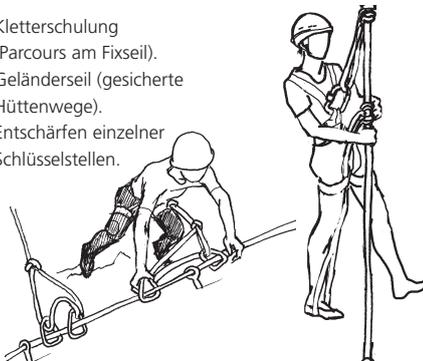
Verlängerungen



1. und 2. Zwischensicherung – Sturz auf den Boden vermeiden

Fixseil

- Kletterschulung (Parcours am Fixseil).
- Geländeseil (gesicherte Hüttenwege).
- Entschärfen einzelner Schlüsselstellen.



Umhängen der «Nabelschnur» bei annähernd horizontalem Seilverlauf.
Prinzip: stets gesichert vertikaler Seilverlauf → zusätzlicher Prusik



Aufstieg mit Schiebeknoten (Prusik)

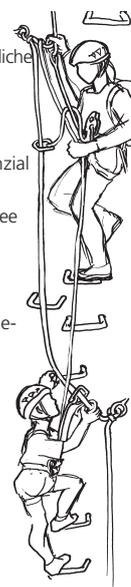
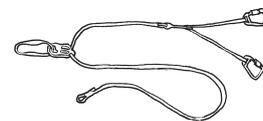
Klettersteige

Zwar klarer Routenverlauf und vermeintliche Sicherheit – aber:

- oft nicht für Kinder eingerichtet, z. B. Reichweite
- nicht offensichtliches Gefahrenpotenzial
- Check**
- Gefahren wie Steinschlag, mit Altschnee gefüllte Rinnen, Gewitter (Blitz!).
- Länge, Fluchtmöglichkeiten, Ausgesetztheit.
- Technische und konditionelle Anforderungen.
- Beschädigte Einrichtung.

Standards

- Helm tragen.
- Selbstsicherung mit Klettersteigset.
- Kleinere Kinder in der Regel am Seil gesichert und in Querungen evtl. zusätzliche Sicherung mit «Nabelschnur».



Schnee, Firn und Gletscher

Rutschen/Bremsen

- Hindernisfreier Auslauf.
- Keine Einbruchgefahr (Blöcke, Bäche, Gletscherspalten).



ohne Pickel



mit Pickel



Anseilen Gletscher

- Zu Fuss auf dem verschneiten Gletscher → anseilen
- Dreierseilschaften, evtl. Seilschaften zusammenhängen.
- Beachte Gewichtsunterschiede Erwachsene – Kinder.