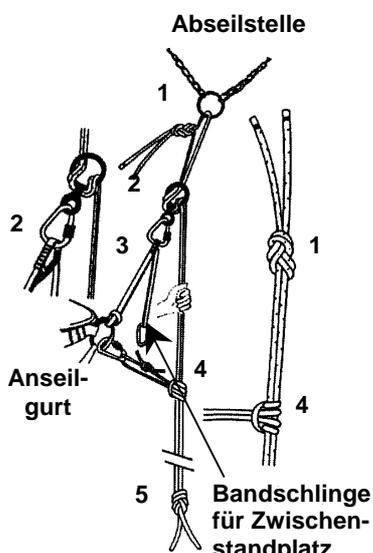
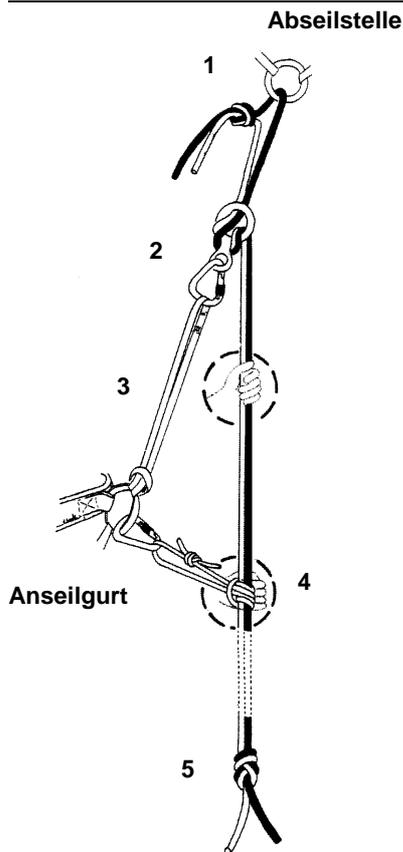




Abseilen

- Die Technik des Abseilens ist nicht allzu schwierig und bei richtiger Handhabung sehr sicher, man muss sich jedoch immer bewusst sein, wie gross die Konsequenz bei einem Manipulationsfehler sind.
- Ein Kontrollblick vor dem vertrauten Zurücklehnen ist ein absolutes Muss.
- Für AnfängerInnen ist das meistverbreitetste Abseilgerät - der Abseilachter. Nur zu oft wird dabei ohne Zusatzsicherung abgeseilt. Der Einsatz einer Prusikschnur ist zwingend, damit beim versehentlichen Loslassen des Seiles die Abseilfahrt gestoppt wird.



- 1 Seile.** Müssen zwei Seile zusammengeknotet werden, ist ein Achterknoten (1) anzuwenden. Seilenden mindestens 50 cm, falls Seile zusammengeknöpft werden müssen.
 - 2 Abseilgerät.** Das Abseilgerät (2) wird mit einem Schraubkarabiner und einer Bandschnur (3) verlängert. Die Prusikschnur/-knoten (4) darf auf keinen Fall in das Abseilgerät (2) eingezogen werden. Vorsicht auch bei langen Haaren, wenn kein Helm getragen wird. Das Abseilgerät muss in belastetem Zustand immer mit der einen Hand erreichbar sein.
 - 3 Bandschnur.** Die Bandschnur (Länge 100 bis 120 cm) wird direkt am einfachsten mit einem Sackstich (6, halber Prusikknoten) direkt mit einem Schraubkarabiner am Anseilgurt befestigt. **Sicherungsschnur** (Typ Mammut).
 - 4 Prusikschnur.** Eine Reepschnur (Länge 100 cm, Ø 6 mm) wird mit einem Führerknoten (1, oder Bandschnurknoten) zu einer Schlinge verknotet und mit einem Schraubkarabiner am Anseilgurt befestigt. Die Prusikschnur darf in belastetem Zustand nicht bis zum Abseilgerät reichen.
 - 5 Seilenden.** Mit einem Achterknoten (1) an den Seilenden (5) wird verhindert, dass ein fatales durchgleiten der Seilenden durch die Prusikschnur/-knoten (4), bzw. durch das Abseilgerät (2) erfolgt.
- **Standplatz.** Abseilstelle überprüfen: Sind **zwei** Verankerungen miteinander verbunden? Sind die Verbindungen in Ordnung? Am Standplatz wird zuerst die Prusikschnur/-knoten (4) am Seil eingehängt, solange man noch mit der Bandschnur (3) am Stand gesichert ist. Die Prusikschnur/-knoten (4) kann bereits bei belastetem Seil angebracht werden. Die Bandschnur (3) wird durch den Schraubkarabiner mit dem bereits im Seil eingehängten Abseilgerät (2) verbunden.
 - **Abseilfahrt.** Während dem Abseilen werden die Füße der leicht gespreizten Beine in einem Winkel von rund 45° zum Fels aufgesetzt. Dadurch besteht keine Gefahr, mit den Füßen abzugleiten und mit dem Oberkörper an den Fels zu prallen. Während dem Abseilen muss die eine Hand die Prusikschnur/-knoten (4) locker mitschieben, so dass er sich nicht - ausser im Notfall - verklemmt.
 - **Zwischenstandplatz.** Am Standplatz zur nächsten Abseilstelle wird die Bandschnur (3) zuerst am Standplatz eingehängt. Während des Umhängens bleibt die Sicherung mit der Prusikschnur/-knoten (4) wirksam. Damit das Seil für weitere SeilpartnerInnen möglichst schnell frei wird, bevor die Prusikschnur/-knoten (4) gelöst wird, sollten 1 bis 2 Meter Seil durchgezogen werden.