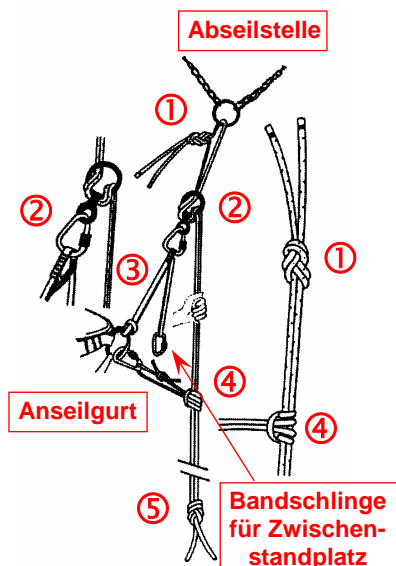
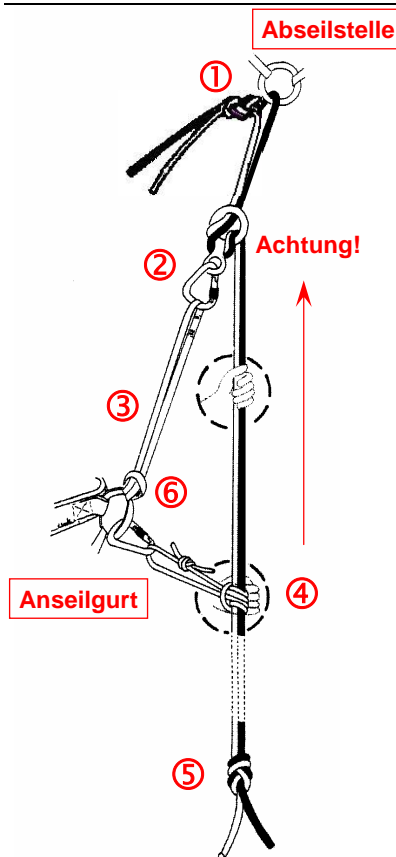


## Abseilen

- 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 Manipulationsfehler ist.
- Ein Kontrollblick vor dem vertrauten Zurücklehnen ist ein absolutes Muss.
- Für Anfängerinnen und Anfänger ist oft der Abseilachter das verbreitete Abseilgerät. Oft wird dabei ohne Zusatzsicherung abgeseilt. Der Einsatz einer Prusikschlinge ist zwingend. Beim versehentlichen Loslassen des Seiles wird dadurch die Abseilfahrt gestoppt.



- Seile.** Müssen zwei Seile zusammengeknotet werden, ist ein Achterknoten (1) anzuwenden.  
Seilenden mindestens 50 cm, falls Seile zusammengeknöpft werden müssen.
  - Abseilgerät.** Das Abseilgerät (2) wird mittels einem Schraubkarabiner und einer Bandschlinge (3) verlängert. Die Prusikschlinge/-knoten (4) darf auf keinen Fall in das Abseilgerät (2) eingezogen werden.  
Vorsicht bei langen Haaren auch wenn ein Helm getragen wird!  
Das Abseilgerät muss in belastetem Zustand immer mit der einen Hand erreichbar sein.
  - Bandschlinge.** Die Bandschlinge (Länge 100 bis 120 cm) wird direkt am einfachsten mit einem Ankerstich (6) oder mit einem Schraubkarabiner am Anseilgurt befestigt.  
**Sicherungsschlinge** (Typ Mammut).
  - Prusikschlinge.** Eine Reepschnur (Länge 100 cm, Ø 6 mm) wird mit einem Führerknoten (oder Bandschlingenknoten) zu einer Schlinge verknötet und mit einem Schraubkarabiner am Anseilgurt befestigt.  
Die Prusikschlinge darf in belastetem Zustand nicht bis zum Abseilgerät reichen.
  - Seilenden.** Mit einem Achterknoten (1) an den Seilenden (5) wird verhindert, dass ein fatales durchgleiten der Seilenden durch die Prusikschlinge/-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 Prusikschlinge/-knoten (4) am Seil eingehängt, solange man noch mit der Bandschlinge (3) am Stand gesichert ist. Die Prusikschlinge/-knoten (4) kann bereits bei belastetem Seil angebracht werden. Die Bandschlinge (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 Prusikschlinge/-knoten (4) locker mitschieben, so dass er sich nicht - ausser im Notfall - verklemmt.
  - **Zwischenstandplatz.**  
Am Standplatz zur nächsten Abseilstelle wird die Bandschlinge (3) zuerst am Standplatz eingehängt. Während des Umhängens bleibt die Sicherung mit der Prusikschlinge/-knoten (4) wirksam. Damit das Seil für weitere Seilpartnerinnen und Seilpartner möglichst schnell frei wird. Bevor die Prusikschlinge/-knoten (4) gelöst wird, sind 1 bis 2 Meter Seil durchzuziehen.