



Therapeutisches Klettern Schweiz
Grimpe thérapeutique Suisse
Arrampicata terapeutica Svizzera

Manual Sicherheit und Sicherung beim Therapeutischen Klettern

Für das Klettern und Bouldern an künstlichen Kletteranlagen existieren erprobte und verbindliche Sicherheitsstandards, in der Schweiz namentlich des Verband Schweizer Boulder- und Kletteranlagen - VSBK (ehemals IGKA) und des Schweizerischen Alpenclubs SAC: [Sicher klettern indoor](#), Sicher bouldern indoor.

Diese orientieren sich vor allem an Klettersituationen von nicht eingeschränkten Personen, selbständig Kletternden und Familien- oder Gruppensituationen. Für das Therapeutische Klettern im Rahmen der Physiotherapie gibt es noch keine Standards oder Richtlinien, in welcher Art und mit welcher Ausbildung dieses sicher und verantwortungsvoll durchgeführt werden kann.

Die Fachgruppe Therapeutisches Klettern (TK), bestehend aus Therapeut:innen, die in ambulanten und stationären Einrichtungen TK anbieten, schlägt hiermit vor, wie die Sicherheit von Klient:innen und Therapeut:innen beim TK gewährleistet werden kann.

Dieses Manual wurde von Experten des SAC (Rolf Sägesser, Fachleiter Bergsport Sommer) und des VSBK (Oliver Hirschi, VSBK-Experte O'BLOC Ostermundigen sowie Matthias Bolt, Kursverantwortlicher Kletterhalle Griffig Uster) gegengelesen und entsprechend deren Rückmeldungen korrigiert bzw. ergänzt.

Ausgangslage: Die Sicherung von Klient:innen unterliegt anderen Voraussetzungen als im Sport- und Freizeitbereich. So kann die Verletzungsgefahr grösser sein oder die Selbsteinschätzung weniger verlässlich. Zudem sind Klient:innen in der Regel nicht ausgebildet und die Therapeut:in übernimmt so die volle Verantwortung für die Klettersituationen. Eine kurze Einführung der Therapeut:in in die Sicherung und Handhabung des Materials wird als nicht ausreichend erachtet, um Klient:innen sichern zu können. Zudem richtet sich die Sicherung und die notwendige Ausbildung nach der Art, in der das TK durchgeführt wird.

Selbstverständlich müssen alle verwendeten Kletterwände den Sicherheitsrichtlinien der bfu entsprechen und regelmässig gewartet werden. Bei einer privaten Kletterwand z.B. in einer Praxis ist die Therapeut:in selbst für die Anlage verantwortlich, in einer Klinik und bei einer öffentlichen Kletteranlage der:die Betreiber:in.

Mögliche Positionen und Fortbewegungsarten an der Kletterwand sind:

- 1 Stehend mit einem oder beiden Füssen am Boden, Hände oder Hände und 1 Fuss an der Kletterwand oder andere Position vor der Kletterwand z.B. kniend, sitzend
- 2 An einem Ort mit allen Vieren an der Kletterwand, kein Bodenkontakt mehr
- 3 Fortbewegung bodennah («traversieren»), Füsse maximal 60 cm über dem Boden
- 4 Seilfreie Fortbewegung nach oben gemäss Definitionen der bfu für bouldern: Kinder bis Absprunghöhe 2m, das heisst Wandhöhe maximal 3m; Erwachsene bis Gesamthöhe 4m (mit Ausstieg oben) respektive 4,50m (ohne Ausstieg oben)
>>> empfohlene maximale Absprunghöhe 1.50m
- 5 Fortbewegung nach oben (spätestens bei Wand/Kletterhöhe höher als im vorherigen Punkt) mit Seilsicherung im Toprope
- 6 Fortbewegung nach oben mit Sicherung durch Selbstsicherungsgeräte (“Trublu”, “Toppas”)

	Erforderliche Ausbildung	Sturzraum	Ausführung	Selbständiges Üben
1 Am Boden	<ul style="list-style-type: none"> Keine speziellen Kenntnisse der Sicherung nötig wie Übungen an der Sprossenwand Sturzbereich freihalten sturzgefährdete Klient:innen manuell unterstützen 			<ul style="list-style-type: none"> Compliance muss gegeben sein: nur Übungen durchführen, nicht klettern Aufsichtsperson ideal
2 An der Kletterwand	<ul style="list-style-type: none"> Kenntnisse im Spotten nötig 	<ul style="list-style-type: none"> frei von Gegenständen & Personen entsprechend der max. mgl. Sturzhöhe gepolstert: einfache Turnmatten bis 60cm Kletterhöhe 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen möglichst bodennah: Kletterwand hat Tritte knapp über dem Boden 	<ul style="list-style-type: none"> bei guter Compliance & Kenntnis der Gefahren (bodennah bleiben, Sturzraum frei, Boden gepolstert) möglich Abspringen & kontrolliert landen/abrollen mgl. Aufsichtsperson ideal
3 Bodennahe Fortbewegung an der Kletterwand: "traversieren"	<ul style="list-style-type: none"> Kenntnisse & Übung im Spotten nötig: muss Bewegungen/drohende Stürze & Sturzrichtung antizipieren können Eigene Klettererfahrung von Vorteil 	<ul style="list-style-type: none"> Sturzraum wird grösser Matten lücken- und absatzlos im gesamten Sturzraum platziert Mattenart gemäss max. Kletterhöhe (Turnmatte, Weichbodenmatte) 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen möglichst bodennah: Kletterwand hat Tritte knapp über dem Boden 	<ul style="list-style-type: none"> bei guter Compliance & Kenntnis der Gefahren (bodennah bleiben, Sturzraum frei, Boden gepolstert) möglich Abspringen & kontrolliert

	Erforderliche Ausbildung	Sturzraum	Ausführung	Selbständiges Üben
				landen/abrollen mgl. <ul style="list-style-type: none"> • Aufsichtsperson ideal
4 Seilfreie Fortbewegung nach oben an der Kletterwand, "bouldern"	<ul style="list-style-type: none"> • umfassende Kenntnisse & Erfahrung im Klettern und Spotten, um Bewegungen und mögliche Sturzgefahr antizipieren zu können & Tipps geben zu können • muss Klient:in gut einschätzen können und Risiken abwägen 	<ul style="list-style-type: none"> • Konsequent auf lücken- und absatzlos platzierte Matten & freien Sturzraum achten • Matten entsprechend der max. Sturzhöhe = Weichbodenmatten 	<p>nur anwenden, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • abspringen & Stürze abfangen möglich ist • bei guter Selbsteinschätzung / Eigenwahrnehmung • keine erhöhte Verletzungsgefahr • Bei Kindern evtl. mitklettern («Käfigklettern») • Klient:in auffordern, nur so weit zu klettern, wie er:sie sich sicher fühlt & kontrolliert klettern kann 	<ul style="list-style-type: none"> • nur für kognitiv adäquate Klient:innen mit sehr guter Fitness & Selbsteinschätzung • Kletteraufgaben deutlich unterhalb des Leistungslimits
5 Klettern nach oben mit Seilsicherung im Toprope	<ul style="list-style-type: none"> • fundiert ausgebildet & geübt: erfolgreich absolvierter Grundkurs 1 Toprope Klettern nach VSBK • Kurze Einführung ins Toprope- 	<ul style="list-style-type: none"> • Frei von Gegenständen und Personen • Einstiegsbereich idealerweise gepolstert 	<ul style="list-style-type: none"> • von der Sicherheit her dem Bouldern (Level 4) vorzuziehen • Klient:in Schritt für Schritt instruieren für Reinsitzen in Klettergurt, Griffe 	<ul style="list-style-type: none"> • wenn Klient:in die vollen Kompetenzen des Kletterns hat & verlässliche Sicherungsperson hat

	Erforderliche Ausbildung	Sturzraum	Ausführung	Selbständiges Üben
	Sichern reicht nicht aus		loslassen und Abseilposition <ul style="list-style-type: none"> • Seildehnung im ersten Höhensektor bestmöglich reduzieren 	
6 Klettern nach oben mit Selbstsicherungsgerät	<ul style="list-style-type: none"> • Klettergurt korrekt dem:der Klient:in anlegen können • korrekt anseilen 	<ul style="list-style-type: none"> • Frei von Gegenständen & Personen 	<ul style="list-style-type: none"> • reinsitzen in Klettergurt, Griffe loslassen und Selbstabseilen gut instruieren • Achtung Abseiltempo! 	<ul style="list-style-type: none"> • nur, wenn Klient:in Klettergurt korrekt anlegen, anseilen und sicher Selbstabseilen kann

Begriffserklärungen:

Spotten: Spotten heisst, einen Sturz der/des Klient:in so abfangen zu können, dass diese:r nicht unkontrolliert nach hinten oder zur Seite fällt. Dazu wird (am Körperschwerpunkt) unterhalb der Schulterblätter gesichert, ohne Klient:in dauerhaft zu berühren, in stabiler Ausfallschrittposition stehend (geschlossene Schuhe!) mit annähernd gestreckten Armen und angelegten Daumen. Bei Klient:innen, die sicher absteigen und abspringen können, kann unter Umständen auch auf das Spotten verzichtet werden. Auch muss auf das Spotten verzichtet werden, wenn deutliche Grössen- und Gewichtsunterschiede zwischen spottender und kletternder Person bestehen. Faustregel: Spotter:in maximal 15-20kg leichter als Klient:in.

Sturzraum freihalten: Gefahrenzone für Kollisionen grosszügig einschätzen. Am Boden genügend Abstand zur Falllinie des:der Kletterer:in.
In der Route genügend Abstand zu anderen Kletterer:innen. Pendelstürze berücksichtigen.

VSBK: Verband Schweizer Boulder- und Kletteranlagen : Zweck Konsolidierung gemeinsamer Interessen und Standards der Kletteranlagen in der Schweiz, www.kletteranlagen.ch