

KLATRE TRYGT ALENE

FØR DU SKAL KLATRE MED AUTOBELAY/SELVSIKRINGSSYSTEM:



1

ALLTID KAMERATSJEKK

Be klatrevakten eller noen andre om å kontrollere utstyret ditt før du skal klatre. Hvis du er alene må du gjennomføre en komplett kameratsjekk på deg selv, hver gang!

2

BE OM OPPLÆRING

Har du ikke fått opplæring i systemet må du be klatrevakten om å få det slik at du kan klatre trygt.

3

OPPMERKSOMHET

Unngå klatring ut til siden inn i naborutene. Ha full oppmerksomhet nedover under nedfiring, både på deg selv og andre folk i veggen eller på gulvet. Vis hensyn.

ULYKKER KAN SKJE

Mange klatrere har faktisk glemt å feste karabineren i selen før aleneklatring. Sørg alltid for at det blir gjennomført en komplett kameratsjekk rett før du klatrer. Karabineren skal være festet i sentralløkka, og selen skal være korrekt tatt på. Sørg for å få grundig opplæring før du bruker systemet.

TRYGG NEDFIRING

Slipp veggen helt og len deg bakover med full kroppstygde når du skal ned. Unngå å hekte bein, armer eller klær fast i noe under nedfiringen. Kommuniser klart og tydelig til folk under deg at du er på vei ned, slik at du ikke kommer overaskende på noen. Merk at nedfiringen kan føles litt rask de første gangene.

SPERRESEIL

Mange steder har sperreseil på veggen for å hindre klatring hvis karabineren ikke er festet til selen. Når sperreseilet ligger på bakken betyr det at det er en klatrer i veggen. Husk å feste karabineren i sperreseilet etter endt klatring.

KLATRE TRYGT ALENE

FØR DU SKAL KLATRE MED AUTØBELAY/SELVSIKRINGSSYSTEM:

1

ALLTID KAMERATSJEKK

Be klatrevakten eller noen andre om å kontrollere utstyret ditt før du skal klatre. Hvis du er alene må du gjennomføre en komplett kameratsjekk på deg selv, hver gang!

2

BE OM OPPLÆRING

Har du ikke fått opplæring i systemet må du be klatrevakten om å få det slik at du kan klatre trygt.

3

OPPMERKSOMHET

Unngå klatring ut til siden inn i naborutene. Ha full oppmerksomhet nedover under nedfiring, både på deg selv og andre folk i veggen eller på gulvet. Vis hensyn.

FOTO: Oslo Klatresenter

ULYKKER KAN SKJE

Mange klatrere har faktisk glemt å feste karabineren i selen før aleneklatring. Sørg alltid for at det blir gjennomført en komplett kameratsjekk rett før du klatrer. Karabineren skal være festet i sentralløkken, og selen skal være korrekt tatt på. Sørg for å få grundig opplæring før du bruker systemet.

TRYGG NEDFIRING

Slipp veggen helt og len deg bakover med full kroppstynge når du skal ned. Unngå å hekte bein, armer eller klær fast i noe under nedfiringen. Kommuniser klart og tydelig til folk under deg at du er på vei ned, slik at du ikke kommer overaskende på noen. Merk at nedfiringen kan føles litt rask de første gangene.

SPERRESEIL

Mange steder har sperreseil på veggen for å hindre klatring hvis karabineren ikke er festet til selen. Når sperreseilet ligger på bakken betyr det at det er en klatrer i veggen. Husk å feste karabineren i sperreseilet etter endt klatring.