

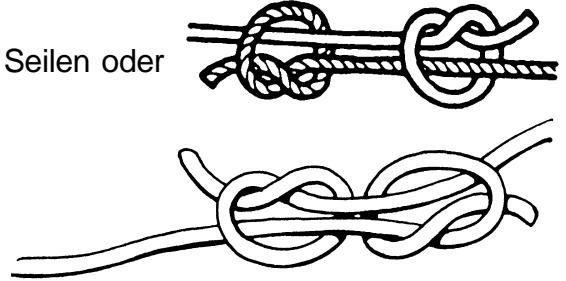
## 1 Seil und Knoten

Sie sind die Grundlage für jedes Arbeiten mit dem Seil. Sie beherrschen macht Spass. Hole eine Schnur und mache gleich mit. Knotenspezialisten macht es nicht einmal mehr Mühe, einen Knoten mit geschlossenen Augen oder gar auf dem Rücken zu machen.

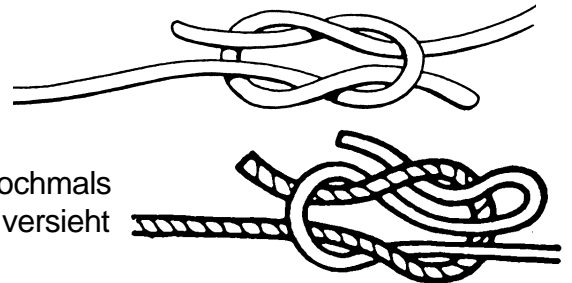
### 1.1 Seilverbindungen:

Der **Fischerknoten** dient zum Verbinden von glitschigen Seilen oder

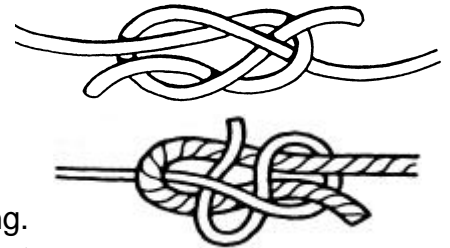
Silch (Angelschnur). Mit diesem Knoten können auch ungleich dicke Seile verbunden werden. Soll sich der Knoten gut öffnen lassen, so kehrt man die Schleife um, damit nicht dieselben aufeinander liegen.



Der **Samariterknoten** wird zum Verbinden gleich dicker Seile verwendet. Da er flach ist und nicht drückt, eignet er sich gut für Verbände. Meist ist es schwierig ihn zu lösen. Vorsicht! Unter grosser Belastung kann er sich von selbst lösen, um das zu verhindern können die Seilenden nochmals verknotet werden. Will man den Knoten rasch lösen können versieht man ihn mit einer Schlaufe.

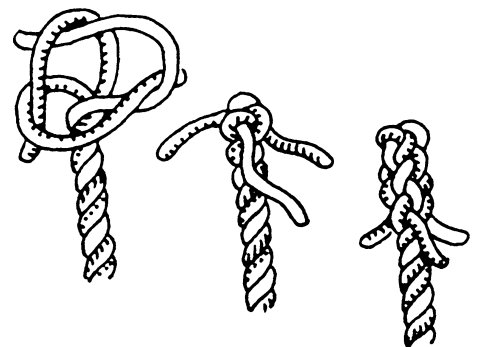
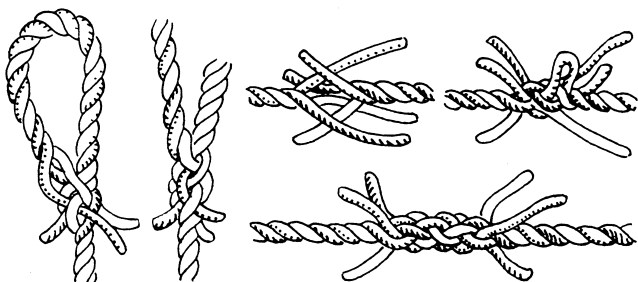
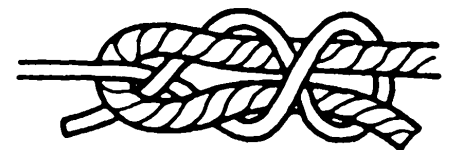


Der **Weberknoten** eignet sich besonders für die Verbindung ungleich dicker Seile. Mit einer Schlinge ausgeführt lässt er sich gut lösen.



Der **Doppelte Weberknoten** ist eine besonders feste Verbindung. Begonnen wird wie beim Weberknoten. Mit dem dünnen Ende fährt man dann zweimal um die dicke Seilschleife.

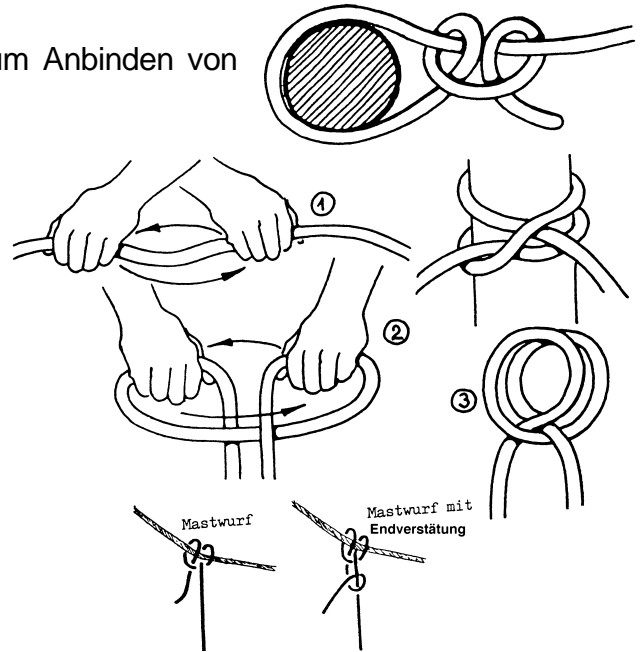
**Splissen** (Zusammenflechten) von zwei Seilen oder von einem Seil zu einem Ring. Die freien Enden müssen stets etwa 12 cm aufgedreht, dann in die etwas gelockerten Stränge des Seils eingeflochten werden. Achte darauf, dass nie zwei freie Enden zwischen zwei festen Strängen herauskommen. Merke: Ein gesplissenes Seil darf nicht zum Seilbrückenbau, Abseilen oder Sichern gebraucht werden.



## 1.2 Seilbefestigungen (Verankerungen):

Der **Brezel** dient als Verankerung an Bäumen, zum Anbinden von Schiffen und als Sicherung von anderen Knoten.

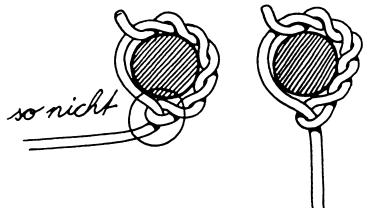
Der **Mastwurf** wird bei Strickleitern, Seilbrücken oder Seilabsperungen verwendet. Am besten macht man den Mastwurf mit dem Kreuzgriff. Schwieriger ist es ihn direkt um einen Baum zu machen. Das freie Ende kann mit einem Brezel oder einem Nasenband gesichert werden.



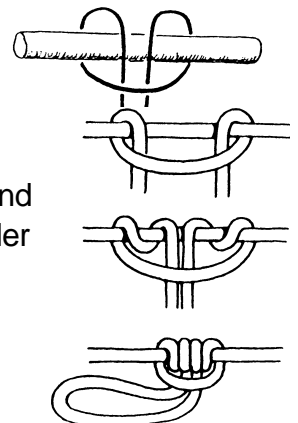
Um ein Seil an einem dünnen Gegenstand (Ring, Geländer oder dünner Baum) zu befestigen, wird der **Schifferknoten** verwendet. Normalerweise mit zwei gleichlaufenden Schleifen. Es können aber noch weitere angehängt werden. Zugezogen hält der Knoten gut und ist auch bald wieder gelöst.



Der **Maurerknoten** häufig verwendet bei Seilbrücken. Achtung: Freies Ende muss senkrecht vom Baum wegführen und nicht tangential.



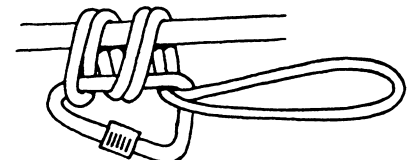
Eine **Doppelschlinge** (Ankerknoten) kann nur verwendet werden, wenn der Zug an beiden Seiten gleich gross ist. Sie kann seitlich rutschen.



Der **Prusikknoten** (Schiebeknoten) wird zur Rettung aus Gletscherspalten und zur Selbstsicherung beim Abseilen verwendet. Beim Seil spannen kann jeder an einer Schleife ziehen.

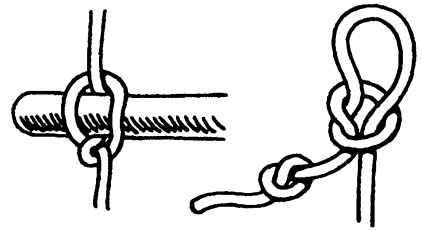
Unbelastet lässt sich der Knoten gut schieben, belastet sitzt er aber fest.

Der **Karabinerklemmknoten** lässt sich besser schieben als der Prusik, sonst hat er die gleiche Anwendung.

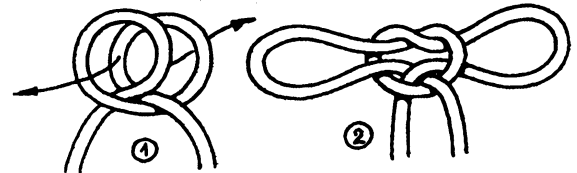


### 1.3 Zulaufende Schlingen:

Der **Päckliknoten** wird für Strickleitern und Päcklis verwendet. Damit das Schnurende nicht durchrutscht, wird am Ende ein gewöhnlicher Knopf angebracht.

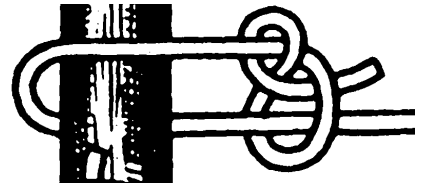


Der **Fesselknoten** wird weiterentwickelt aus dem Mastwurf.



#### Lassoschlinge

Da das Seil leicht in der durch den Knoten gebildeten Öse gleitet, kann man mit ihm ein Lasso herstellen.



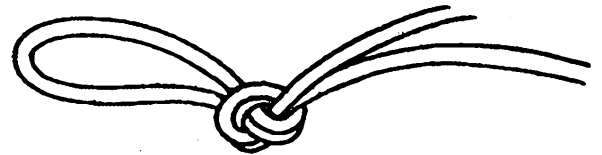
#### Spatenstich

Zum Anbinden von Booten. Öffnet sich durch Zug am freien Ende.



### 1.4 Nichtzulaufende Schlingen:

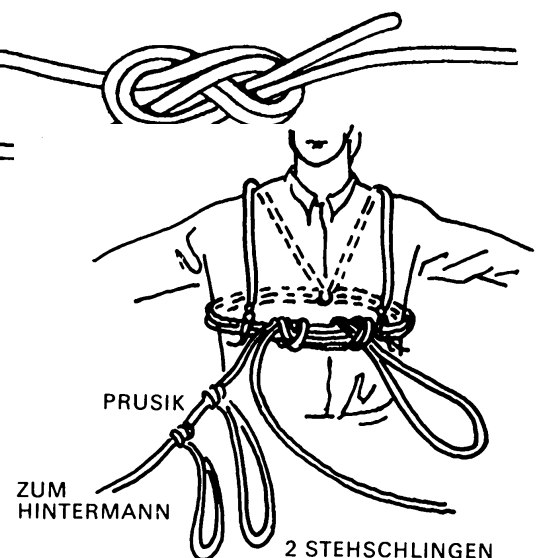
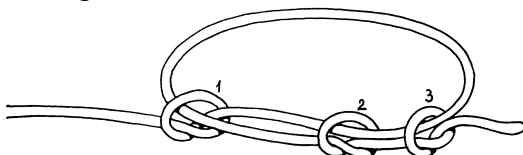
Der **Führerknoten** wird häufig gebraucht beim Bergsteigen. Er wird auch für Päckli oder um eine Schnur zu spannen verwendet.



Der **Achterknoten** lässt sich auch nach starkem Zug noch ziemlich gut lösen.

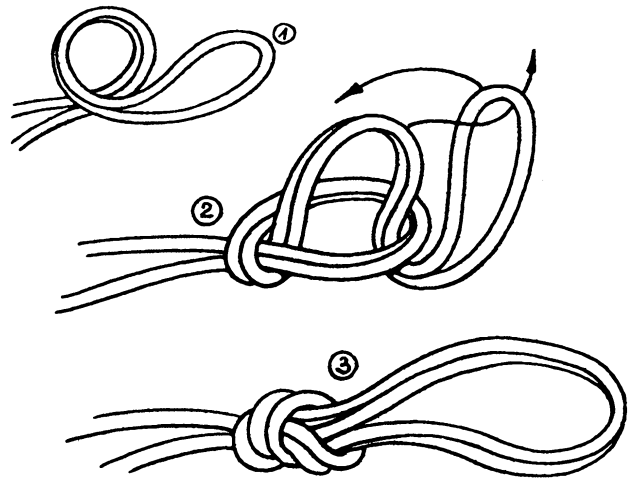


Der **Spierenstich**, ein weiterer Anseilknoten. Mache einen losen Knoten ins Seil und ziehe das Ende hindurch. Mit diesem Ende machst du nun einen Knoten um das Seil. So erhältst du eigentlich einen Fischerknoten, gemacht an einem Seilende. Mit einem dritten Knoten, gleich wie der zweite kann gesichert werden.



## Pioniertechnik

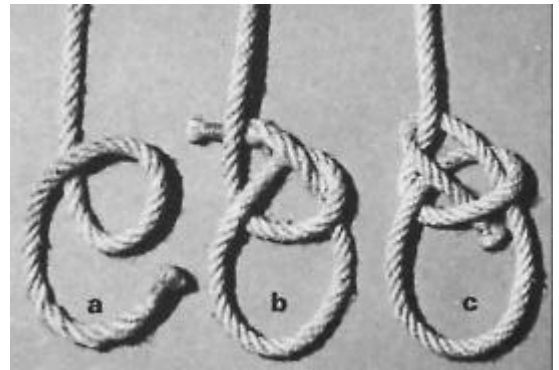
Die **Doppelte Rettungsschlinge**. Die eine Schlaufe kommt rings um den Brustkorb, die andere schräg über eine Schulter zu liegen, Knoten jetzt vor dem Brustbein satt anziehen.



### Die einfache Rettungsschlinge

(auch Ankerschlick oder Schertauknoten genannt)

Wird zum Abseilen verwendet. Zum Üben soll er um den Körper geknüpft werden, nicht freihändig. Er ist leichter lösbar als der Führerknoten.



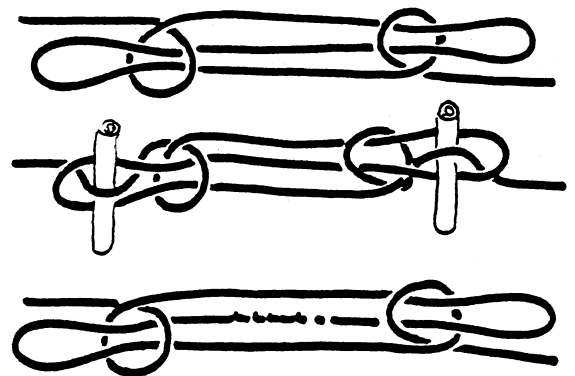
Der **Pützensteck** wird zum hieven oder Aufhängen von Kessel, Fässer oder anderem verwendet.



### 1.5 Seilverkürzungen

#### Lange Trompete oder Trompetenstich

Auf einfache Weise lässt sich eine Schnur oder ein Seil provisorisch verkürzen, indem man das zu kürzende Stück, dreifach legt und die beiden Seilbogen mit je einer Schlaufe fasst. Als Sicherung kann man in die beiden Endschlaufen je ein Holzstück stecken und die Schlaufen hart an jene hinausschieben. Diese Methode kann auch angewendet werden um schadhafte Stellen zu überbrücken.



#### Das Rödeln

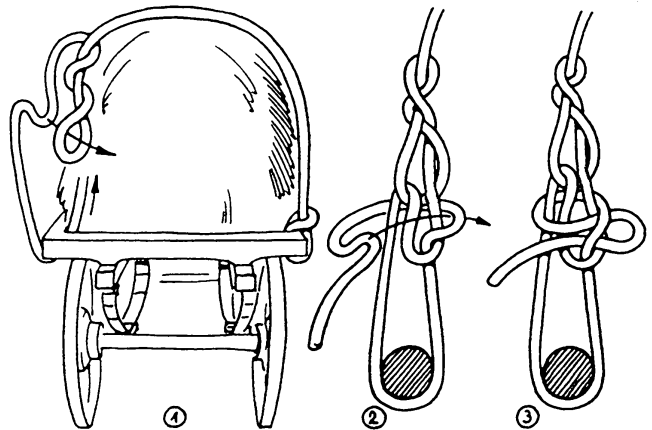
Wird angewendet um ein gespanntes Seil nochmals nachzuspannen. Das sollte nicht bei Tragseilen von Brücken angewendet werden da, das Seil einer sehr grossen punktuellen Belastung ausgesetzt wird.



## 1.6 Seile spannen

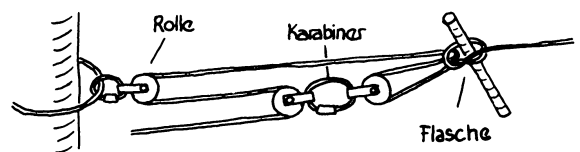
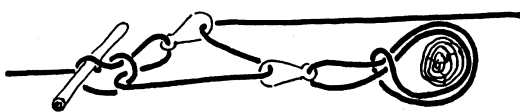
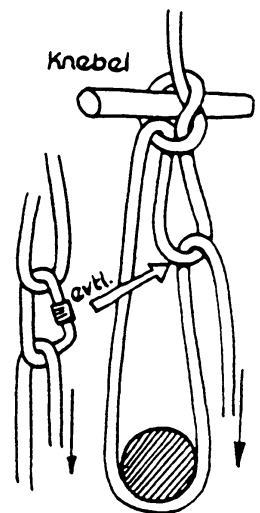
### Fuhrmannsknoten

Er wird aus dem Päckliknoten weiterentwickelt. Achtung: frei laufendes Ende muss in Zugrichtung zeigen, sonst wird der Knoten zusammengezogen. Es empfiehlt sich, in den Päckliknoten hinein einen gut daumendicken, dünnen Knebel zu stecken, den man beim Öffnen des Knotens zuerst entzweibrechen kann. Die Zweite Methode ist, anstatt dem Anfang für den Päckliknoten das Seil einige Male zu verdrehen, damit er besser geöffnet werden kann.



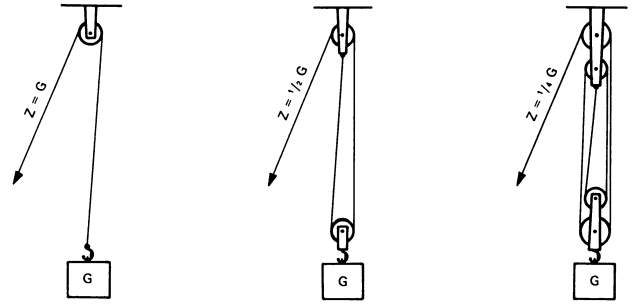
### Spanner

Dieser Knoten ist eigentlich, wie der Fuhrmannsknoten auch, schon eine Art von Flaschenzug. Da er keine Rollen hat wird einfach der Wirkungsgrad herabgesetzt. Auch hier solltet ihr einen Knebel einsetzen zum besseren Lösen. Der Spanner wird beim Spannen zum Baum hin gezogen deshalb sollte er mit einem Abstand von zwei Meter gemacht werden. Beim Spannen müsst ihr ein Optimum finden. Wenn ihr zuviel spannt reißt das Seil schneller, wenn ihr zuwenig spannt hängt es zu stark durch. Dann geht ihr mit dem Seil um den Baum herum um kommt wieder nach vorn zum Knoten. Nun hängt ihr das Seil entweder im Karabiner ein, fädelt es in die Schlaufe ein oder beginnt einfach mit dem Wickeln und kann durch Anziehen noch ein bisschen nachspannen. Das Wickeln schliesst ihr mit einem Brezelknoten ab. Der Wirkungsgrad des Spanners kann durch eingesetzte Karabiner und Rollen noch verbessert werden, ausserdem wird dabei das Seil geschont.



## Flaschenzug

Er eignet sich zu heben von schweren Lasten. Wenn man das Seil einfach über eine Rolle führt muss man unten gleichviel ziehen wie die Last schwer ist. Wenn eine fliegende Rolle eingebaut wird geht gleichviel Gewicht auf die Verankerung wie auf die Rolle, somit wird die Kraft halbiert und der Weg verdoppelt. So geht es mit mehreren Rollen immer weiter. Dieser Effekt wird auch beim Spannen eines Seiles eingesetzt.



### 1.7 Wieviel sollte man spannen?

Bei unseren Seilbrücken sind schon viele Seile gerissen und oft sind wir sehr erstaunt darüber. Denn im Prospekt stand etwas von 3000 kg Reisskraft und so schwer sind wir doch wirklich nicht. Bei der Seilbrücke muss man das jedoch anders rechnen. Wir haben in unserer Stufe einen Test durchgeführt um das genauer zu untersuchen. Wir führten unseren Test mit einem ganz neuen Seil durch. Wir spannten es über eine Distanz von 23.7 m. Ich allein zog mit aller Kraft. Wir belasteten das Seil mit jemandem der 50 kg wog genau in der Mitte. Unter diesem Gewicht hing das Seil 1.3 m durch. Bei diesem Durchhang ist es sehr schwierig die Seilbrücke zu begehen für weniger Durchhang müsste man das Seil mehr spannen.

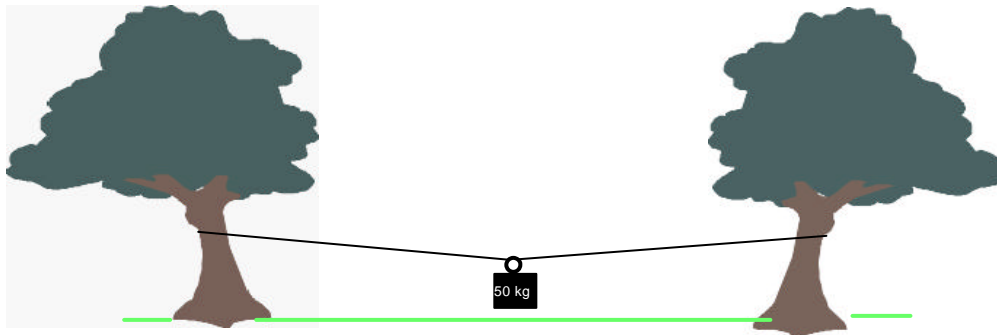
Doch nun wollen wir einmal berechnen welche Last das Seil auszuhalten hatte. Beim abseilen wären genau 50 kg im Seil gehangen. für ein gespanntes Seil müssen wir das aber so rechnen:



Wenn wir das Seil nun so gespannt hätten, dass es in der Mitte nur 10 cm Durchhang gehabt hätte wäre es gerissen, da es mit 5925 kg belastet worden wäre, denn die Reisskraft lag bei 3000 kg.

An diesem kleinen Test sehen wir, dass wir ein Optimum finden müssen zwischen Durchhang und Spannung damit unsere Seile und vor allem wir, die sonst hinunterfallen, sicher sind.

Viele Seile werden mit der Zeit beschädigt: kaputte Fasern, faulen, Sonnenbestrahlung. Sie halten nicht mehr soviel aus wie ein neues Seil. Also denkt daran wenn ihr eure nächste Seilbrücke baut das Material darf nicht überstrapaziert werden. Unser Leben kann an einem solchen Seil hängen deshalb: tragen wir Sorge zu unseren Seilen, wir trampeln nie darauf herum, wir setzen es keiner unnötigen Sonnenbestrahlung aus, wir lassen es nicht im Dreck liegen wir trocknen es nach Wasserkontakt umgehend an einem gut durchlüfteten Platz.



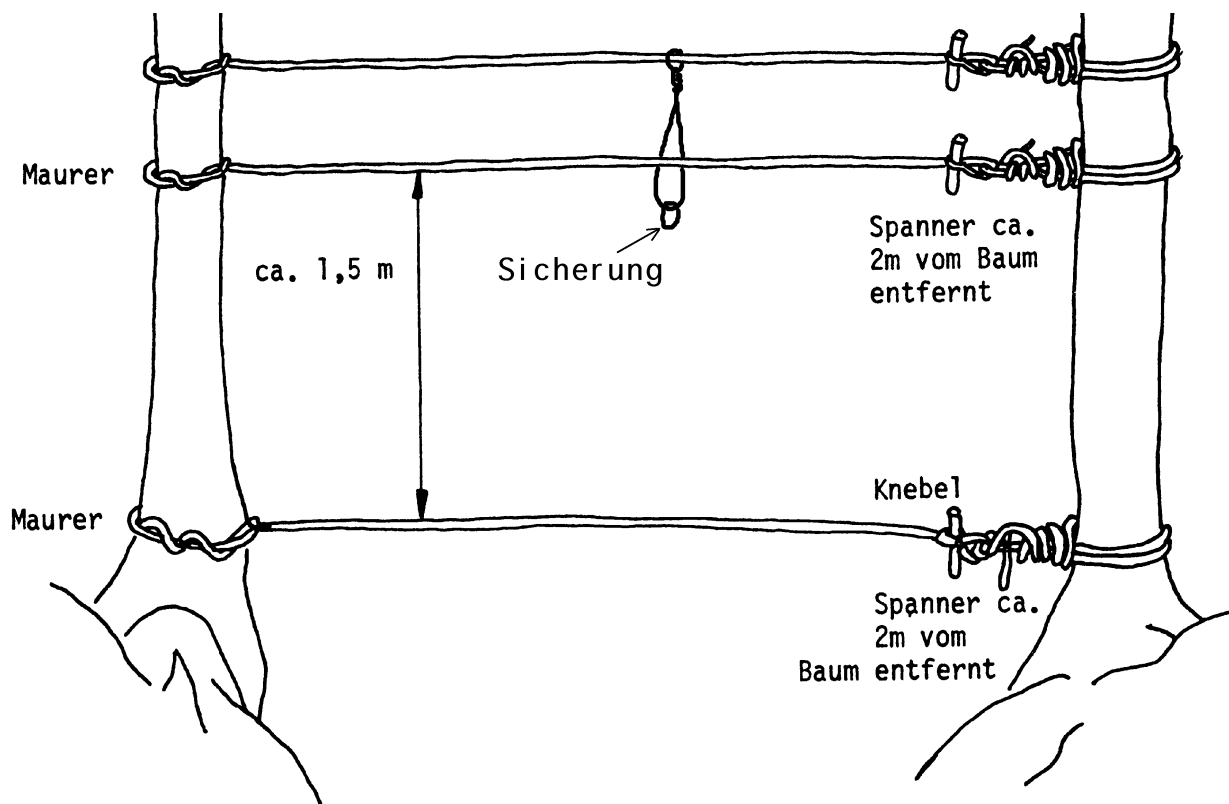
## 1.8 Seilbrücke bauen

### Benötigtes Material:

- 3 Seile
- 3 Knebel, ca. 20 mm dick und dürr
- 3 Karabiner für Spanner, 2 Karabiner für Gstältli und Aufhängeschlinge
- Stricke für Rettungsschlinge oder Gstältli

### Aufbau:

1. Jemand aus der Gruppe muss das Hindernis überwinden (grosser Sprung, Umgehung, Stabsprung, durchschwimmen etc. )
2. Dann wird das Seil hinübergeworfen (außer er hat es mitgenommen)
3. Das Obere Seil wird mit Maurer oder einem gesicherten Mastwurf befestigt, anschliessend wird auf der anderen Seite der Spanner gemacht und das Seil vernünftig gespannt. Ihr solltet schon bei der Befestigung des ersten Seiles darauf achten, dass ihr den Seilabstand erfüllen könnt, 1,5 m ist der Richtwert für Erwachsene. Sollten die Brückenbenützer aber mehrheitlich eher klein sein, so ist das obere Seil für diese in etwa Brusthöhe zu spannen.
4. Unteres Seil und Sicherheitsseil wie oberes spannen. Wenn jemand im Sicherheitsseil hängt müsst ihr ihn auch wieder herausholen können. Am Besten befestigt ihr hierzu ein Seil an der Sicherheitsschlinge, denn daran könnt ihr ihn wieder zurückziehen, wenn er es nicht wieder allein auf die Brücke schafft.
5. Es darf nur immer eine Person aufs mal die Brücke passieren.
6. Danach muss jemand zurückbleiben und die Spanner lösen, damit die Seile wieder entfernt werden können. Dieser Person geht es dann wie der ersten, sie muss laufen, springen oder schwimmen.



## **1.9 Seilbähnli bauen**

Seilbähnli sind eine beliebte Attraktion, bergen aber auch viele Gefahren in sich. Ein sicheres Seilbähnli erfordert qualitativ gutes Material und seriöse Kenntnisse der Ersteller! Die wichtigsten Teile sind das Tragseil und das Seilbahngehänge (Rolle). Beide Artikel sind auf der Cevi-Materialstelle erhältlich.

Dass ein Seil nur so gut ist wie die Behandlung, die ihm zuteil wird, ist hoffentlich jedem klar.

Deshalb:

- Das Tragseil darf ausschliesslich für die Erstellung von Seilbähnli benutzt werden
- Seilbähnlimaterial sorgfältig behandeln und regelmässig kontrollieren!

Notwendiges Material für ein sicheres Seilbähnli:

- Tragseil
- Bremsseil
- schwerer Schraubkarabiner
- Schraubkarabiner mit Seil für Bremse
- Verbindungsstricke, Seil
- Sicherungsseil
- Seilbahngehänge
- Rölleli für Sicherungsseil
- 2 oder mehr Klettergestältli

### **Aufstellen eines Seilbähnli**

1. Auswahl des Geländes
2. Mulde, Tobel oder ähnliches, allzuviel Gefälle ist nicht notwendig, aber genügend Beinfreiheit, da das Seil doch recht stark durchhängt. 2 geeignete Bäume, auf der ganzen Strecke keine störenden Äste etc., flaches Geländestück am Schluss, um gut absteigen zu können.
3. Tragseil am oberen Baum mit Maurer verankern, auslegen, Seilbahngehänge einfahren.
4. Spanner vorbereiten um das Tragseil zu schonen und um beim Spannen möglichst wenig Reibungsverluste zu haben baut ihr einen oder mehrere Karabiner und Rollen ein.
5. Vernünftig Spannen Mit dem losen Ende des Tragseiles den Spannerknoten vollenden. Mit dem Seil um den Baum, durch die Schlinge, zurück um den Baum, umwickeln, Bretzel.
6. Sicherheitsseil spannen (Rölleli einfahren nicht vergessen!) Gleicher Spannvorgang wie beim Tragseil, aber weniger stark anziehen (Sicherheitsreserve!). Allerdings natürlich auch nicht gerade so locker lassen, dass es einen Sturz nicht auffangen würde.
7. Rölleli mit Seilbahngehänge verbinden
8. Bremsseil und Bremse montieren

Die Bremserei muss seriös gelöst werden. Einerseits bremst das Seilbähnli automatisch, wenn das Tragseil nicht allzu straff gespannt ist - dann geht es nämlich am Schluss aufwärts. Doch das reicht nicht aus. Das Bremsseil (direkt am Seilbahngehänge befestigt) ist eher eine Notbremse! Man befestigt es so oben am Baum, dass es voll gespannt ist, bevor der Passagier unten in die Gefahrenzone (Baum, Boden) kommt. Das Bremsseil durch die Hände gleiten lassen geht kaum - selbst mit Handschuhen entsteht eine enorme Reibung. Lösung: Einen Karabiner in der Mitte eines 8 - 10 Meter langen Seiles einknüpfen. Dann den Karabiner im Tragseil einhängen. Jetzt nehmen zwei Leute die Enden des Strickes und stellen sich links und rechts des Tragseiles in genügendem Abstand auf, so dass das Seil eine V-Form bildet und der Karabiner am Anfang des Bremsbereiches liegt. Wenn jetzt das Seilbähnli herunterkommt, läuft es auf den Karabiner auf und kann abgefangen werden. Das Bremsseil braucht es aber trotzdem - als Sicherheit und um die Rolle wieder hinaufzuziehen.

9. Testlauf.

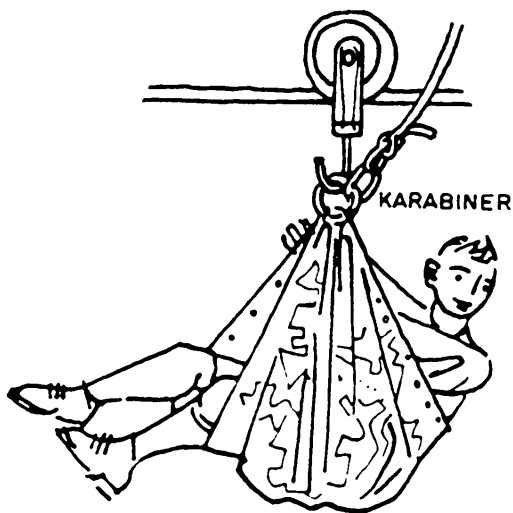
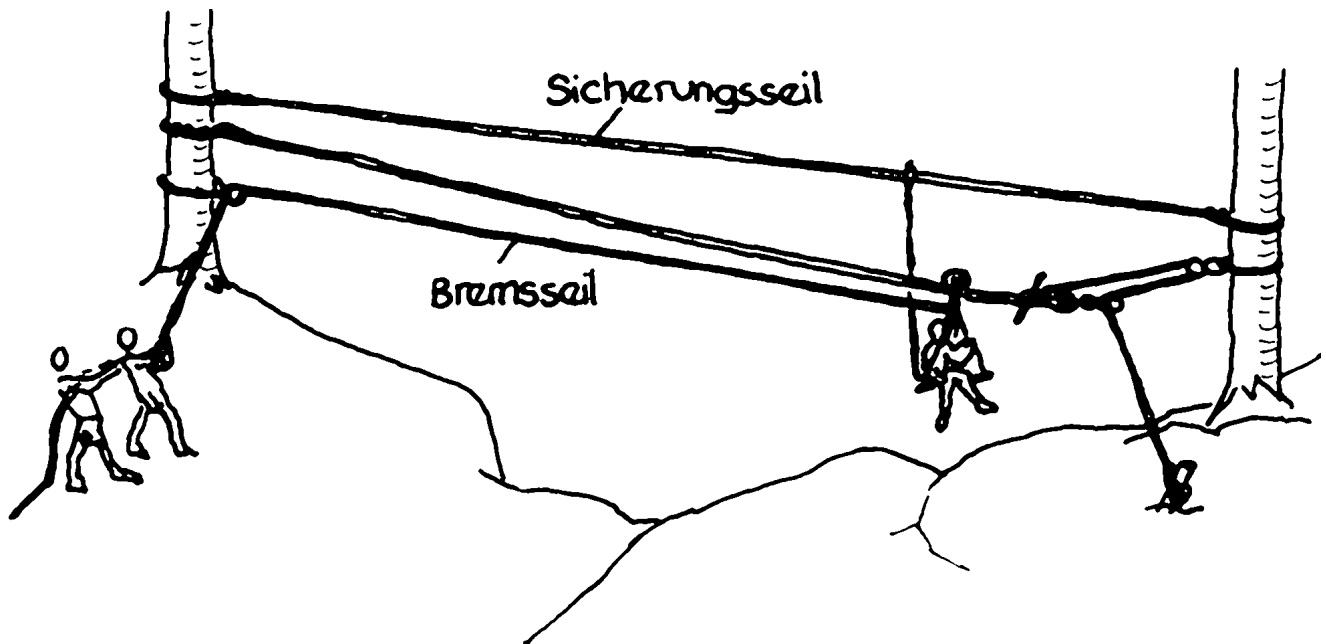
Die schwerste Person als Versuchskaninchen nehmen (Durchhang des Seiles am grössten)! Vorsicht! Den Passagier beim ersten Mal ganz langsam hinunterlassen - Beinfreiheit testen!



- 10. Tragseil wenn nötig nachspannen
- 11. Jetzt kann das Vergnügen losgehen!

Allgemeine Bemerkungen zum Betrieb:

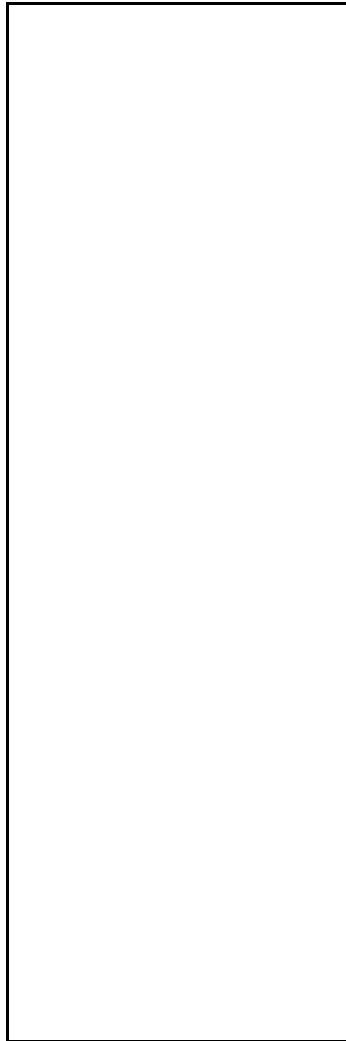
Wenn 2 oder mehr Klettergestättli zur Verfügung stehen, kann viel Zeit gespart werden - man muss dann nicht immer warten, bis das Gestättli abgezogen, zurückgebracht und neu angezogen ist. Es gibt auch weniger Anpassungs-Arbeiten, weil man eines für kleine Leute und eines für Grosse einstellen kann.





## **1.11 Schachbrettknoten**

Zuerst legst du den einen Zipfel wie ein seitenverkehrtes S. Nun fädelst du mit dem Zweiten in den ersten ein. Zum Schluss musst du den Knoten anziehen und etwas ausgleichen.



## 1.12 Hängematte

Am Beispiel einer Hängematte kannst du lernen, wie auf einfache Art ein Netz geknüpft werden kann. Wieviel Zeit die Fischer vom See Genezareth für die Herstellung und Reparatur ihrer Netze benötigten, kannst du erst ermessen, wenn du dich selbst dahinter gemacht hast.

### Material für die Hängematte

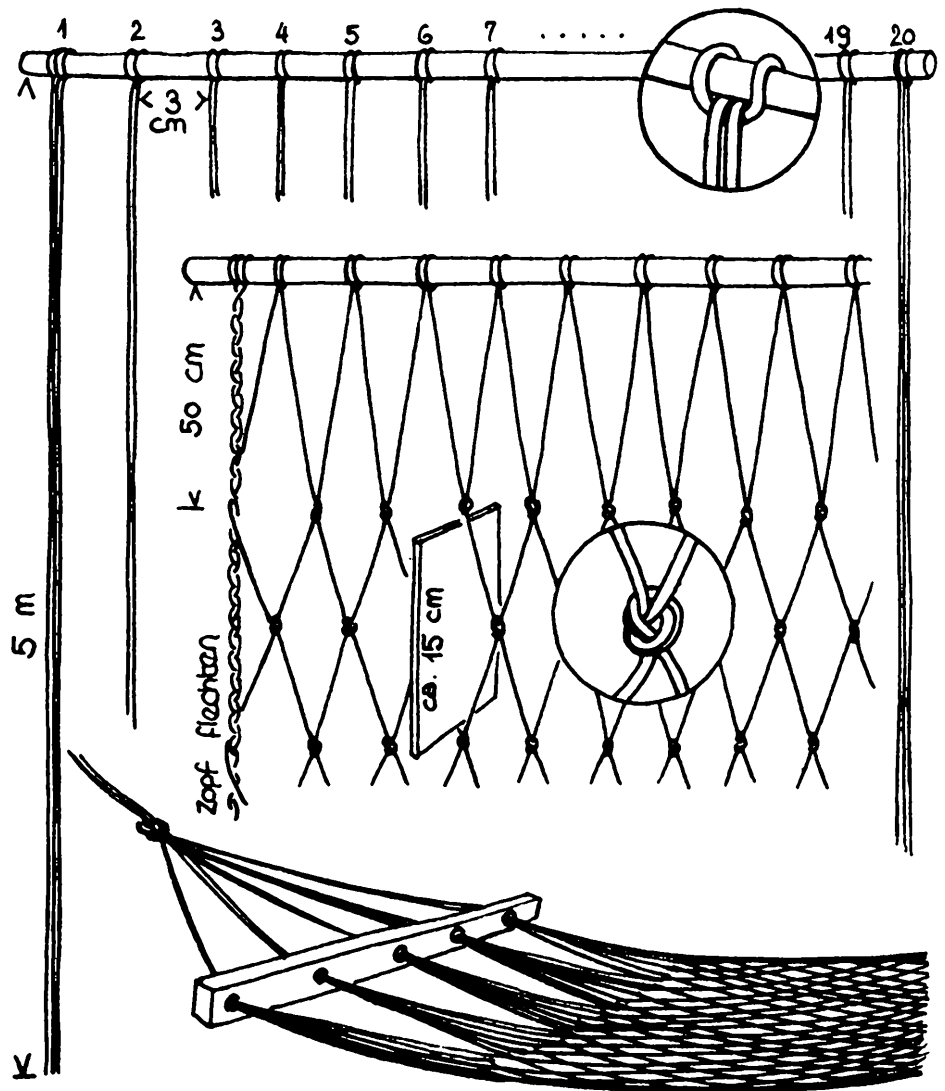
ca. 200 m Schnur 1 bis 1,5 mm dick, 2 Stricke von ca. 1,5 m Länge, Messkarton oder -holz, 2 Stahlringe, viel Platz und Geduld

### Vorgehen

Du brauchst einen guten Standort. Der Wald ist zum Hängematte knüpfen nicht so geeignet, denn mit den Schnüren allein hast du schon genügend Gewickel vorprogrammiert. Wenn du dir dazu noch kleine Ästchen und Dreck im Gewickel vorstellst hast du bald keine Lust zum knüpfen mehr. Am besten ist ein Platz wo du deine Hängematte einige Wochen hängen lassen kannst. Wenn du sie immer wieder zusammenrollen musst und dann wieder auseinander nehmen willst bist du wahrscheinlich einige Zeit mit entwirren beschäftigt anstatt das du knüpfen kannst.

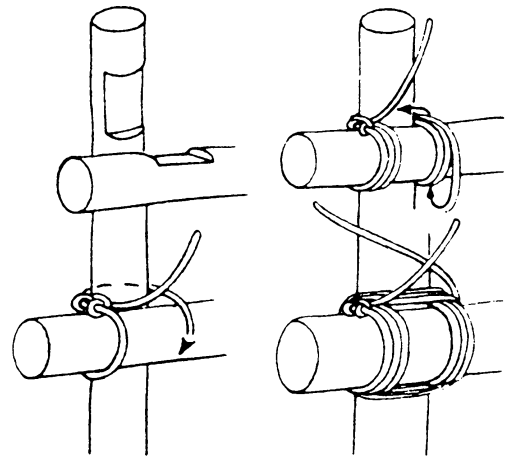
An einem straff gespannten Strick einer Stange oder einem Ast befestigst du in einem Abstand von ca. 3 cm ca. 10m lange

Schnüre mit einer Doppelschlinge, so dass gleich lange Schenkel von 5 m Länge entstehen. Diese Schnüre fixierst du am besten mit Klebband. Wie das Knüpfen vor sich geht, kannst du den Abbildungen entnehmen. Achte auf regelmässige Knotenreihen und zieh die Knoten gleichmässig an! zum Einhalten der Abstände dient dir der Messkarton. Ob du ein fein- oder ein weitmaschiges Netz knüpfen willst, entscheidest du selber.

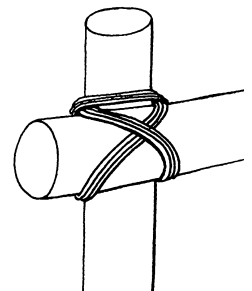


### 1.13 Bünde

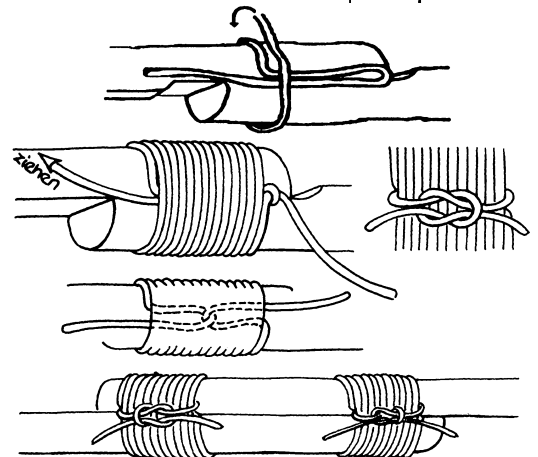
Der **Kreisbund** dient zum rechtwinkligen verbinden von zwei Stangen. Er wird manchmal auch rechtwinkliger Stangenbund oder Kreuzbund genannt. Bei dicken Stangen mit dem Maurerknoten beginnen, bei dünneren mit dem Bretzel oder dem Mastwurf. Seil/Schnur in engen Windungen, die von innen nach aussen nebeneinander zu liegen kommen, kreisförmig um die Stangen führen. Durch einige Querwindungen werden die Kreiswindungen zusammengezogen. Achte darauf, dass das erste Seil- oder Schnurende frei bleibt. So kannst du am Schluss die zwei Enden mit einem Samariterknoten verknüpfen.



Der **Kreuzbund** dient zum rechtwinkligen Verbinden von dünneren Stangen, Haselruten usw. zum Beispiel für kleinere Lagerbauarten. Mit Bretzel oder Mastwurf beginnen. Abwechslungsweise wickelst du einige Windungen übers Kreuz. Zum Abschluss Querwindungen. Gut anziehen!

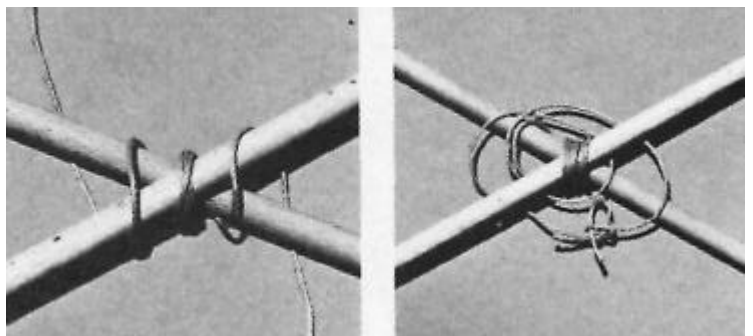


Der **Parallelbund** dient zum Verlängern von Stangen. Rundhölzer sollten abgeflacht werden. Es müssen nicht auf der ganzen Länge Windungen gemacht werden, gut sitzende Bünde an den Enden genügen. (Hebelgesetz).



#### Der schiefwinklige Stangenbund

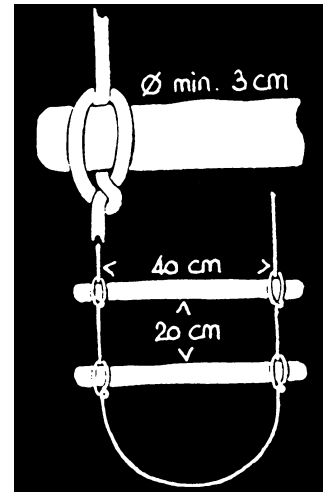
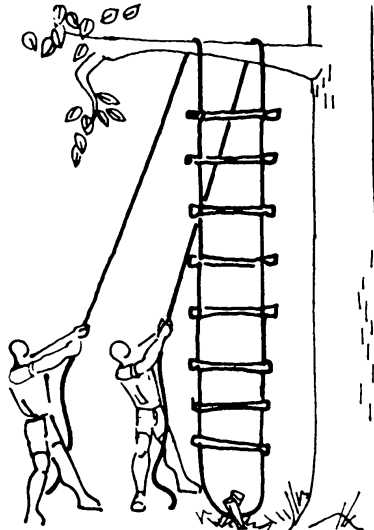
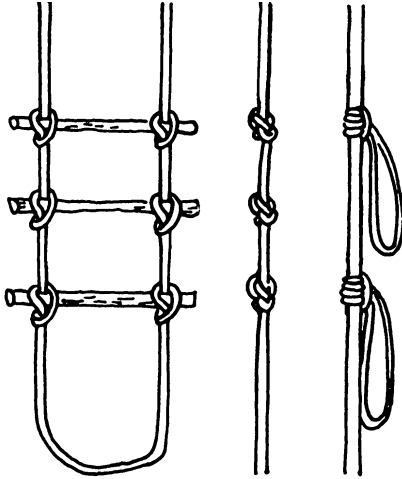
Er wird ähnlich geknüpft wie der Kreisbund. Man beginnt mit einem Ankerknoten, umfasst dann parallel, aber in entgegengesetzter Richtung, die Stangenkreuzung und schlingt zuletzt noch 2 bis 3 mal quer als Kreuzbindung. Die beiden Enden verbindet man mit einem Weberknoten.



## **1.14 Strickleiter**

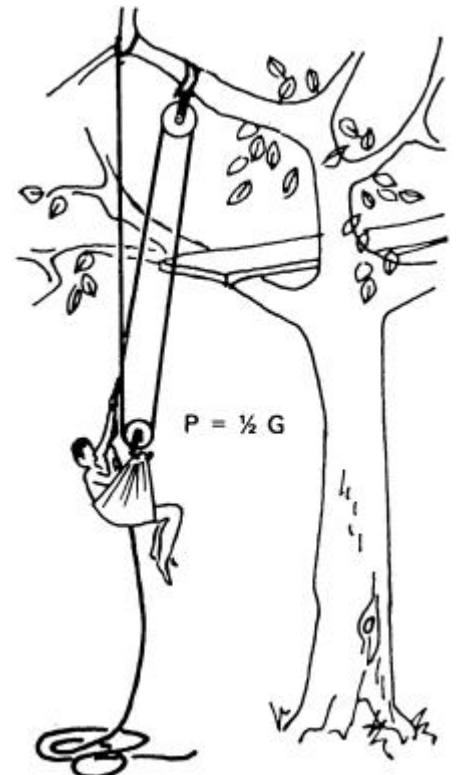
Zum Besteigen einer Baumhütte eines Turmes, eines Baumes oder einfach bei einer steilen Böschung bietet sich die Strickleiter als ideales Hilfsmittel an:

Die Strickleiter muss immer gut befestigt werden, zum Beispiel mit einem Maurer. Wird das untere Ende einer frei hängenden Strickleiter verankert, so lässt sie sich viel leichter besteigen.



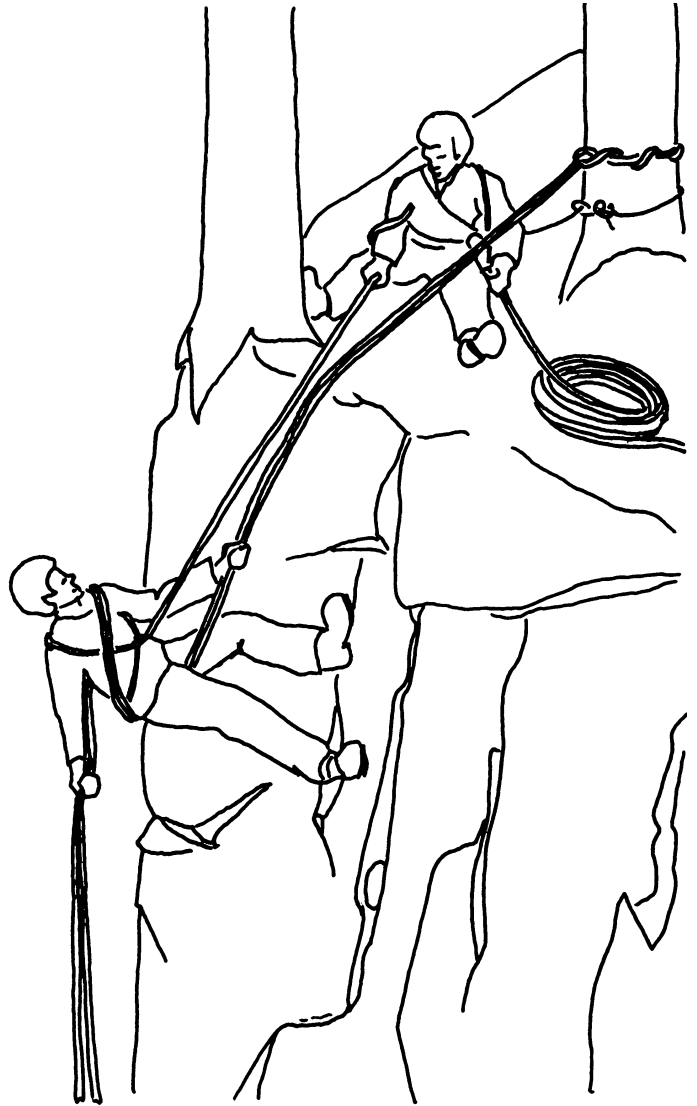
## **1.15 Seillift**

Ihn allein zu bedienen ist sehr schwierig und gefährlich deshalb geht am besten zu zweit daran.



## 1.16 Abseilen

Jeder der sich zum erstenmal einem Seil anvertraut spürt sein Herz höher klopfen. Doch wirst du bald erfahren, wie herrlich es ist, am sicheren Seil zwischen Himmel und Erde zu hangen. Ohne Ausnahme wird ein Sicherungsseil benützt, das von einem Kameraden geführt wird. Zum Abseilen brauchen wir den Dülfersitz. Du stellst dich mit leicht gespreizten Beinen mit dem Rücken zur Abseilstelle über das doppelte, gut verankerte Seil. Ergreife nun das Seil mit der linken Hand vor, mit der rechten Hand hinter dir. Ziehe es mit der rechten Hand nach vorn und lege es in die linke (es bleiben also alle 4 Seile in der linken Hand, nichts loslassen!). Jetzt greifst du mit der rechten Hand erneut nach hinten, ziehst das Seil nach vorn und legst es über den Kopf auf die linke Schulter. Hemdkragen hochstellen. Zum drittenmal ergreifst du das Seil mit der rechten Hand hinter dir und gibst erst jetzt mit der linken Hand den Seilstrang frei, der zur linken Schulter führt, hältst also noch denjenigen, der zur Verankerung führt. ... leer schlucken ... zwei, drei ... mit leicht gespreizten Beinen an den Rand der Abseilstelle gehen und immer weiter. Lehne dich gut nach hinten, du musst richtig im Seil sitzen. Schuhsohlen ganz auf dem Fels aufstellen. Unten angekommen aussteigen, Sicherungsseil mit allen Knoten lösen.



Der Skizze kannst du leicht entnehmen, wie die Sicherung vorzunehmen ist. Beachte: der Sicherungsmann ist selbst verankert. Am besten sitzt er an einem geeigneten Platz, wo auch die Füße gut verstemmt werden können. Überlege dir, in welcher Richtung, bei einem Sturz des Kameraden, das Seil ziehen würde. Das Seil, das zum Abseilenden führt, geht unter der Schulter hindurch (Hebelgesetz!). Sicherungsseil immer soviel nachgeben, dass der Kamerad nicht behindert wird.

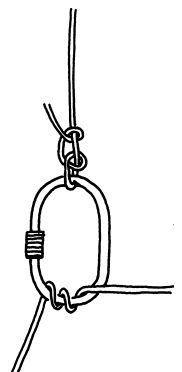
Ein doppeltes Tragseil ist bequemer als ein einfaches.

Sicherung darf nie fehlen! Es hängt ein Leben am Seil!

### Seilbremse

Ein Karabiner kann als Seilbremse für das Sicherungsseil verwendet werden. Es soll nur ein verschraubbarer Karabiner verwendet werden. Der Karabiner wird mit einem Strickli an einem Baum festgemacht. Das Sicherungsseil wird nun zweimal durch den Karabiner geschlaucht. Der Karabiner bremst das Seil so stark, dass es mühelos mit einer Hand gehalten werden kann.

**Unter J&S W&G oder Lagersport ist Abseilen nicht erlaubt.**



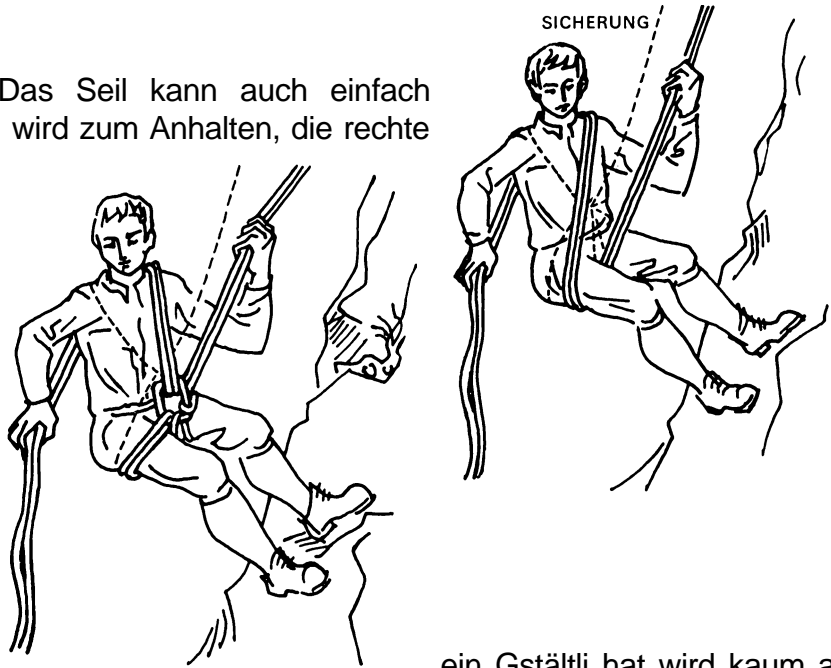
## 1.17 Abseilarten

### Dülfersitz

ohne Schlingen und Karabiner. Das Seil kann auch einfach genommen werden. Die linke Hand wird zum Anhalten, die rechte zum Bremsen verwendet.

### Karabinersitz

Das Seil kann auch einfach genommen werden. Die linke Hand wird zum Anhalten und die rechte wird zum Bremsen verwendet. Achte immer auf gute Ordnung mit den Seilen. Seilverwicklungen führen leicht zur Panik.



### Gstättli

Ist die bequemste Methode wer die unbequemen anderen Methoden zurückgreifen. Es gibt Steh- und Sitzgestättli und beide eignen sich zum Abseilen. Mit einem Achter (Metallstück das aussieht wie eine Acht) kann der Abseilende sich bequem Bremsen und auch anhalten.

Bei allen Abseilarten ist wichtig, dass du einen guten Stand hast dich soweit ins Seil hängen lässt damit du senkrecht zum Fels stehst. Deine Schuhsohle musst du ganz auf dem Fels stellen. Gute griffige Schuhe mit Gummisohlen sind vorteilhaft und du musst immer gut gesichert werden.

### Stehschlinge

### Bootsmannsstuhl

