

Sicherheitsanalyse Sicherungsgerät

1 Sicherungsgerät

		1	2	3	4	5	6
1. Beherrschen des Sicherungsgeräts	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

2 Partnercheck (GAKS)

		1	2	3	4	5	6
2. Gurt	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
3. Anseilpunkt	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
4. Knoten / Karabiner	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
5. Sicherungsgerät	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

3 Ruheposition

		1	2	3	4	5	6
6. Hand immer ganz um das Bremseil geschlossen	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

		1	2	3	4	5	6
7. Bermshand weit hinten weg	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

		1	2	3	4	5	6
8. Sensorhand an leicht gespanntem Seil	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

		1	2	3	4	5	6
9. Sensorhand nahe dem Sicherungsgerät	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

		1	2	3	4	5	6
10. Leichte Parabel am hochlaufenden Seil	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

4 Seil geben

11. Schnelles Geben	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

12. Durchstossen des Seils durch das Sicherungsgerät	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

13. Kontrolle der gegebenen Seillänge	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

14. Unterstützung durch Laufen	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

5 Seileinziehen

15. Korrektes Einziehen	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

16. Bremsbandwechsel oder Bewegung geschlossen	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

17. Schnelligkeit genügend	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

18. Wechsel sensibel	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

19. Schnelles Einziehen durch Positionswechsel	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

6 Position beim Sichern

20. Seitlich	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

21. Der Kletterhöhe des Partners angepasst	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

22. Dem Gewicht angepasst	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

23. Dynamische Körperhaltung (auf Zack)	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

24. Der Sturzweite des Partners angepasst	Selbstbild	1	2	3	4	5	6
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

7 Sturz

25. Gerätedynamik	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

26. Körperdynamik	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

27. Sensorhand	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

28. Einschätzungserfahrung (Seildehnung / Sturzlänge)	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

29. Angepasster Standort des Sicherers	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

30. Körperposition des Stürzenden							

31. Rauspringen angepasst	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

32. Atmung	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu			trifft zu		

Auswertung – So funktionierst

Im Vorab: Diese Auswertung kannst Du in einzelne Module machen.

Übertrage die oben ausgefüllten Fragen in die jeweiligen Felder.

1 = trifft nicht zu 6 = trifft zu

Nimm 2 verschiedene Farben.

Eine Farbe für das „Selbstbild“ und eine andere Farbe für das „Fremdbild“

Du kannst auch zwei verschiedenen Symbole nehmen wie zum Bsp.: „x“ und „●“

Wenn Du magst, kannst du auch die Punkte von „Fremdbild“ und „Selbstbild“ verbinden um die Abweichungen besser zu sehen.

Trage das Datum ein wann Du diese Auswertung / Test gemacht hast.

So kannst Du beim nächsten Test die Ergebnisse miteinander vergleichen und du siehst wo sich etwas verändert hat. Du weisst bei welchen Punkten du arbeiten darfst.

Beispiel 1 – „Fremdbild“ und „Selbstbild“ unterscheidet sich, da ist der Coach gefragt!

2 Auswertung – Partnercheck (GAKS)

	1	2	3	4	5	6
1. Gurt	x	x				
2. Anseilpunkt			x		x	
3. Knoten / Karabiner				x		x
4. Sicherungsgerät			x		x	

Datum des Test

Beispiel 2 – „Fremdbild“ und „Selbstbild“ stimmt überein.

2 Auswertung – Partnercheck (GAKS)

	1	2	3	4	5	6
1. Gurt	x x					
2. Anseilpunkt					x x	
3. Knoten / Karabiner				x x		
4. Sicherungsgerät			x x			
Datum des Test						

1 Auswertung – Sicherungsgerät

	1	2	3	4	5	6
1. Beherrschen des Sicherungsgeräts						
Datum des Test						

2 Auswertung – Partnercheck (GAKS)

	1	2	3	4	5	6
1. Gurt						
2. Anseilpunkt						
3. Knoten / Karabiner						
4. Sicherungsgerät						
Datum des Test						

3 Auswertung – Ruheposition

	1	2	3	4	5	6
6. Hand immer ganz um das Bremsseil geschlossen						
7. Bremsband weit hinten weg						
8. Sensorhand an leicht gespanntem Seil						
9. Sensorhand nahe dem Sicherungsgerät						
10. Leichte Parabel am hochlaufenden Seil						
Datum des Test						

4 Auswertung – Seil geben

	1	2	3	4	5	6
11. Schnelles Geben						
12. Durchstossen des Seils durch das Sicherungsgerät						
13. Kontrolle der gegebenen Seillänge						
14. Unterstützung durch Laufen						
Datum des Test						

5 Auswertung – Seileinziehen

	1	2	3	4	5	6
15. Korrektes Einziehen						
16. Bremshandwechsel oder Bewegung geschlossen						
17. Schnelligkeit genügend						
18. Wechsel sensibel						
19. Schnelles Einziehen durch Positionswechsel						
Datum des Test						

6 Auswertung – Position beim Sichern

	1	2	3	4	5	6
20. Seitlich						
21. Der Kletterhöhe des Partners angepasst						
22. Dem Gewicht angepasst						
23. Dynamische Körperhaltung (auf Zack)						
24. Der Sturzweite des Partners angepasst						
Datum des Test						

7 Auswertung – Sturz

	1	2	3	4	5	6
25. Gerätedynamik						
26. Körperdynamik						
27. Sensorhand						
28. Einschätzungserfahrung (Seildehnung / Sturzlänge)						
29. Angepasster Standort des Sicherers						
30. Körperposition des Stürzenden						
31. Rauspringen angepasst						
32. Atmung						
Datum des Test						