

Hüft- versus Brustgurt: Vor- und Nachteile beider Varianten und das korrekte Anlegen des Hüftgurtes



(Quelle: www.studienseminare-sonderpaedagogik.nrw.de. 13.10.11.)

Theorie:

Anseilgurte dienen der Sicherung des Kletterers im Falle eines Sturzes.

Der Hüftgurt besteht aus zwei Beinschlaufen und verteilt das Sturzwiecht gleichmäßig auf die Weichteile der Oberschenkel. Er ist im Besonderen für das Klettern von Anfängern im Toperope und für Fortgeschrittenen und Könnern im Vorstieg geeignet und eben auch für die Kameradensicherung.

Häufig wird als ein Problem der alleinigen Verwendung von Hüftgurten, eben auch im Schulbetrieb, vorgebracht, dass dieser im Falle eines Sturzes zu Verletzungen im Bereich der Wirbelsäule führen kann.¹

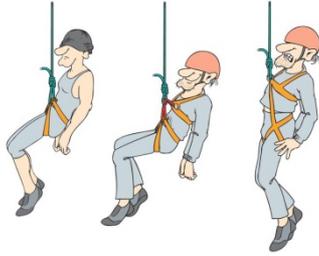
Lutz und Mair von der Uni Klinik Innsbruck konnten jedoch nachweisen, dass kein erhöhtes Verletzungsrisiko bei ausschließlicher Benutzung des Hüftgurtes festzustellen ist.²

Kriterium für die Verwendung einer Hüft- Brustgurt-Kombination ist die Gefahr „des aus dem Gurt Rutschens“ bei Kindern unter 6 Jahren. Hier ist eine Hüft-Brustgurt-Kombination zu verwenden. In allen anderen Fällen sind passende(!) Hüftgurt und Hüft-Brustgurt-Kombinationen gleichwertig. Komplettgurte sind nicht zu empfehlen.³

¹ Vgl. : Ullmann, Winter: Klettern im Schulsport. S. 51,52.

² Vgl. : DAV Ausbilderhandbuch: S. 7 in Artikel Berg&Steigen 2/02.

³ Vgl. : DAV PPP Sicherung Praxis und Theorie 2010. Folie 2.



(Quelle: DAV PPP Sicherung Praxis und Theorie 2010. Folie 2.)

Die Lebensdauer von Gurtmaterial lehnt sich an die von Seilen an. Besonders gefährdet ist der Bereich des Beinschlaufenstegs und der Sicherungsring. Tritt an diesen Stellen Verschleiß auf, sollte ausgetauscht werden.⁴

Besonderen Wert ist auf die Passform zu legen. Beinschlaufen und Hüftgurt sollten nicht abschnüren, aber auch nicht mehr als eine flache Hand breit Platz gewähren. Das heißt, dass ganz grundsätzlich die Größe des Gurtes stimmen muss. Der Gurt muss zudem über der Hüfte zum Tragen kommen.

In der Folge wird ausschließlich das korrekte Anlegen des Hüftgurtes in den Focus genommen.

Praxis:

Man kann die SuS zunächst einmal ohne konkrete Anleitung versuchen lassen den Gurt korrekt zu montieren. Nachdem dies geschehen ist, erarbeitet man sich im Unterrichtsgespräch den korrekten Sitz. Hierbei wird dann auch die Funktion jeder Komponente des Klettergurtes erklärt: Beinschlaufen (Fangsturz), Hüftgurt (Kopfüber-Sturz), Verschlusschnallen (Passung und Sicherheit), Sicherungsring (Anseilen/Sicherung), Materialschlaufen (Material).

Im Anschluss wird dann der Gurt von allen richtig angelegt. Gurt muss über den Hüftknochen sitzen! Wichtiger Hinweis für alle sollte hier sein: Kontrolle der Verschlusschnallen!!! Konzentration ist eine wesentliche Komponente des Kletterns, die bereits beim Anlegen des Klettergurtes aufgebaut werden muss.

Und im Anschluss: Partnercheck!!! Es geht darum hier direkt von Anfang an die Verantwortung, die man für sich und für den anderen hat klar zu machen!!!

Eine Methode zur Vertiefung des korrekten Anlegens des Hüftgurtes ist das blinde An- und Ausziehen des Gurtes.

Um Vertrauen zu schaffen, kann man dann in einer ersten Übung das freie Hängen in

⁴ Vgl. : M. Hoffmann: Sportklettern. S. 12,13.

den Gurten an einer Sprossenwand oder an einer Seilkette, die an der Boulderwand gespannt wurde, testen. Häufig wird dieser sensible Zwischenschritt übersprungen und das erste freie Hängen im Gurt wird nach der Lektion Einbinden und dem ersten freien Klettern vorgenommen.⁵

⁵ Vgl. : DAV Ausbilderhandbuch S. 7.