

Inhalt:

	Vorwort	1
1.	Allgemeines	2
1.1.	Anwendungsbereiche	2
1.2.	Vorraussetzungen für die Tätigkeit	2
1.3.	Gefährdungsermittlung und Betriebsanweisung	3
1.4.	Belehrung Arbeitssicherheit und Gesundheit	4
1.5.	Baustellenabspernung & Sicherung	4
1.6.	Nachweisführung	5
1.6.1.	Persönlicher Nachweis	5
1.6.2.	Materialnachweis	5
1.7.	Wiederholungsunterweisung	5

Theoretischer Teil

2.	Definitionen	7
2.1.	PSA	7
2.2.	Spezielle Kennzeichnung von PSA gegen Absturz	7
2.3.	Absturzkante & Sicherung	8
2.3.1.	Mindestentfernungen zur Sicherung	8
2.4.	Sicherungskette	9
2.5.	Haltefunktion	9
2.6.	Auffangfunktion	10
2.7.	Auf- und Abseilsysteme	11
2.7.1.	Sicherungssystem	11
2.7.2.	Tragsystem	11
2.8.	Sturzfaktor	12
2.9.	Fangstoß	13
2.10.	Hängetrauma / Orthostatischer Schock	14
2.10.1.	Anzeichen des orthostatischen Schocks	14
2.10.2.	Lagerung nach Rettung aus dem Auffanggurt	15
2.10.3.	Hinweis an die Rettungskräfte	16
2.10.3.1.	Risikokommunikation	16
2.11.	Ablegereife	17
2.12.	Bruchlast	17
2.13.	Verbindungselemente	17
2.14.	Verbindungsmittel	18
2.15.	Energieabsorbierendes Verbindungsmittel	18

Materialkunde

3.	Materialkunde	19
3.1.	Das Seil	19
3.2.	Die Ausrüstung	20
3.2.1.	Helm (mit Kinnriemen)	20
3.2.2.	Gurte	20
3.2.2.1.	Die Ösen des Gurtes	20
3.2.2.2.	Haltegurte	21
3.2.2.3.	Sitzgurte	21
3.2.2.4.	Brustgurt	21
3.2.2.5.	Rettungsgurte	22
3.2.2.6.	Auffanggurte	22
3.2.2.7.	Kombination Sitzgurt und Brustgurt	22
3.2.3.	Arbeitssitze	23
3.2.4.	Seilbremsen, Abseilgeräte	23
3.2.5.	Mitlaufende Sicherungsgeräte	24
3.2.6.	Steigklemmen	25
3.2.7.	Verbindungselemente / Karabinerhaken	26
3.2.8.	Verbindungsmittel	27
3.2.9.	Bandschlingen	27
3.2.10.	Rettungsmaterial	28
3.2.11.	Sonstige Ausrüstung	28
3.3.	Pflege und Aufbewahrung	29
3.4.	Prüfung	29

Knotenkunde

4.	Knotenkunde	31
4.1.	Befestigungsknoten	33
4.1.1.	Achterknoten	33
4.1.1.1.	Gelegter Achterknoten	33
4.1.1.2.	Gesteckter Achterknoten	34
4.1.2.	Neunerknoten	35
4.1.2.1.	Gelegter Neunerknoten	35
4.1.2.2.	Gesteckter Neunerknoten	36
4.1.3.	Mastwurf	37
4.1.3.1.	Gelegter Mastwurf	37
4.1.3.2.	Gesteckter Mastwurf	38
4.1.4.	Ankerstich / Choke / Snatch	39
4.2.	Klemmknoten	40
4.2.1.	Prusikknoten	40
4.3.	Verbindungsknoten	41
4.3.1.	Gegenläufig gesteckter Achterknoten	41
4.3.2.	Doppelter Spierenstich	42
4.4.	Spezielle Knoten	43
4.4.1.	Kapuzinerknoten	43
4.4.2.	Sackstich	44
4.4.2.1.	Gelegter Sackstich	44
4.4.2.2.	Gesteckter Sackstich	45
4.5.	Wissenswertes über Knoten allgemein	45

Praktischer Teil

5.	Anschlagen	47	
5.1.	Anschlagpunkte	47	
5.1.1.	Natürliche Anschlagpunkte	48	
5.1.2.	Künstliche Anschlagpunkte	48	
5.2.	Seilschutz	49	
6.	Standardverfahren	50	
6.1.	Abseiltechnik	50	
6.2.	Aufstiegstechnik	51	
6.2.1.	Handsteigklemme und Abseilgerät	51	
6.2.2.	Handsteigklemme und Bruststeigklemme (Froschtechnik)	52	
6.3.	Wechsel Abstieg Aufstieg und umgekehrt	53	
7.	Notfall und Rettung	54	
7.1.	Allgemeines	54	
7.2.	Theoretische Hintergründe	54	
7.3.	Ursachen für Notfälle	55	
7.4.	Rettung nach unten (Standartrettung)	56	
7.5.	Vorgehensweise der Rettung	57	
7.5.1.	Bevor die HiloPe übernommen wird	57	
7.5.2.	Übernehmen aus Sicherungsgerät	58	
7.5.2.1.	- mit umgelenkter Schlinge	58	
7.5.2.2.	- mit umgelenktem Sicherungssystem	58	
7.5.2.3.	Besonderheit Sicherungsgerät Locker	58	
7.5.3.	Übernehmen aus Abseilgerät	59	
7.5.4.	Übernehmen aus Steigklemmen	59	
7.5.4.1.	Übernehmen aus Bruststeigklemme	59	
7.5.4.2.	Übernehmen aus Handsteigklemme	59	
7.5.5.	Nachdem die HiloPe übernommen wurde	60	
7.6.	Selbstrettung: Aufstieg mit Behelfsmethoden (Prusiken)	61	
7.6.1.	Detaillierte Vorgehensweise	62	

Anhang

8.	Anhang	64	
8.1.	Abkürzungen	64	
8.2.	Gesetze, Verordnungen, Vorschriften, Regeln und Informationen	64	
8.3.	Normen und Richtlinien	65	
8.4.	Quellen	65	