

## **Checkliste: Verkürzte Kurse PSAgA sowie Seilzugangs- und Positionierungsverfahren (SZP), Level 1**

### **Ausgangslage**

Damit die Kurse 0 und 1 effizient ablaufen können, müssen sich die Teilnehmer entsprechend vorbereiten:

#### **1. Kenntnisse Knotenkunde**

- Achterknoten gesteckt
- Mastwurf mit Seilende um einen Baum, mit doppeltem Spirenstich abgeknüpft
- Mastwurf im Karabiner (wie im Klettern...)
- Halbmastwurf bedienen können, Blockierungsknoten
- Hasenohrenknoten am Seilende
- Prusik, Kreuzklemmknoten, Prohaska
- doppelter Spirenstich am Seilende (als Seilendknoten)
- Seile verbinden: mit Achterknoten parallel (wie beim Abseilen mit 2 Seilen)
- Seile verbinden: mit doppeltem Spirenstich (für das Anfertigen von Prusikschlingen)

#### **2. Materialbereitstellung**

Vorteilhaft wird mit der persönlich vorkonfigurierten PSA eingerückt:

- Haltegurt EN 813 mit Oberteil EN 361
- Abseilgerät gem. EN 12841 wie sie im Industrieklettern üblich sind (I'D, Lory, Druide, Sparrow etc)
- Mitläufer gem. EN 353-2 plus dazugehöriger Absorber, sofern der Mitläufer dies verlangt (ASAP, BUDDY, Rocker, Goblin, etc)
- 2 Handsteigklemmen (1 links und 1 rechts)
- Trittschlinge (vorteilhaft verstellbar), diese können am Kurs für 40.- auch gekauft werden
- Helm mit Kinnband
- 1 Dutzend Sicherungskarabiner
- Cow-Tail fertig vorbereitet mit gesichertem Endkarabiner gem. EN 262 (Verschluss nach freier Wahl)
- 4 Prusikschlingen 30cm - 50cm lang
- 4 Bandschlingen beliebiger Länge (vorteilhaft 60cm und 120cm)

**→ fehlendes Material kann bei Kursbeginn gemietet werden. Die Mietkosten sind im Kurspreis inbegriffen**

#### **3. Bekleidung**

Der Kurs findet drinnen statt. Aufgrund des spezifischen Gebäudecharakters ist es aber drinnen meist kälter als draussen.....

#### **4. Verpflegung**

- Individuell
- ein kleiner Kiosk für Zwischenverpflegung ist vorhanden
- Mittagessen: entweder im Restaurant oder Lunchen (Mikrowellenherd vorhanden, Geschirr selber mitnehmen)