

## Checkliste: «komprimierte» Kurse PSAGa sowie Seilzugangs- und Positionierungsverfahren (SZP), Level 1

### Ausgangslage

Damit die Kurse 0 und 1 effizient ablaufen, müssen sich die Teilnehmer vorbereiten. Bei ungenügenden Vorkenntnissen wird das Bestehen des Kurses schwierig.

### 1. Kenntnisse Knotenkunde / Gerätehandhabung

- Achterknoten gesteckt
- Mastwurf mit Seilende um einen Baum, mit doppeltem Spirenstich abgeknüpft
- Mastwurf im Karabiner (wie im Klettern...)
- Halbmastwurf bedienen können, plus Blockierungsknoten
- Hasenohrenknoten am Seilanfang (<https://www.petzl.com/CH/de/Sport/Knoten?ActivityName=Klettern>)
- Prusik, Kreuzklemmknoten, Prohaska
- doppelter Spirenstich am Seilende (als Seilendknoten), in der Baumkletterszene als „Kapuziner“ oder «Stopperknoten» bekannt
- Seile verbinden: mit Achterknoten parallel (wie beim Abseilen mit 2 Seilen)
- Seile verbinden: mit doppeltem Spirenstich (für das Anfertigen von Prusikschlingen)
- Effizientes bedienen von Seilgeräten: Karabinern, Klemmen, persönlich bevorzugtem Abseilgerät gem. EN 12841 Typ C (z.B. „Petzl I'D“), persönlich bevorzugtem mitlaufendem Auffanggerät gem. EN 353-2 (z.B. „Petzl ASAP“)

### 2. Materialbereitstellung

**Vorteilhaft** mit der persönlich konfigurierter PSA eingerücken:

- Sitzgurt EN 813, Haltegurt EN 358 mit Oberteil EN 361 (Die meisten «Industriegurte beinhalten alle 3 Normen)
- Abseilgerät gem. EN 12841 (im Industrieklettern üblich: 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 Endkarabiner EN 262 (Verschlusstyp nach freier Wahl)
- 4 Prusikschlingen 30cm - 50cm lang
- 4 Bandschlingen beliebiger Länge (vorteilhaft 60cm und 120cm)

**→fehlendes Material kann bei Kursbeginn gemietet werden.**

### 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 und Herdplatte für vorhanden, Geschirr selber mitnehmen)