

## Checkliste: Voraussetzung komprimierte Kurse SZP Level 1

### Ausgangslage

Damit die Kurse 0 und 1 effizient ablaufen, müssen sich die Teilnehmer vorbereiten. Am ersten Tag erfolgt eine Prüfung über Knoten und Gerätehandhabung. Die Prüfung ist eliminierend. Das Nichtbestehen schliesst den Besuch des zweiten Kursteiles aus. Die Mindestanforderung in der Knoten- und Geräteprüfung ist eine Note 4.

### 1. Knoten

- Achterknoten gesteckt
- Mastwurf mit Seilende um einen Baum, mit doppeltem Spierenstich abgeknüpft
- Mastwurf im Karabiner (wie im Klettern...)
- Halbmastwurf, Blockierungsknoten, doppelter Spierenstich
- Hasenohrenknoten am Seilanzfang
- Prusik, Kreuzklemmknoten, Prohaska
- Doppelter Spierenstich am Seilende
- Seile verbinden: mit Achterknoten und mit doppeltem Spierenstich

### 2. Effizientes bedienen von Seilgeräten:

- Verschiedene Verschlussysteme von Karabinern EN 362
- Handsteigklemmen gem. EN 567
- Persönlich bevorzugtem Abseilgerät gem. EN 12841 Typ C
- Persönlich bevorzugtem mitlaufendem Auffanggerät gem. EN 353-2

### 3. Materialbereitstellung

- Es wird mit der persönlich konfigurierten PSAG eingedrückt:
- Sitzgurt EN 813, Haltegurt EN 358 mit Oberteil EN 361
- Abseilgerät gem. EN 12841
- Mitläufer gem. EN 353-2 plus dazugehöriger Absorber
- 2 Handsteigklemmen
- Trittschlinge (vorteilhaft verstellbar), diese können am Kurs für 40.- auch gekauft werden
- Helm mit Kinnband
- 9 - 12 Sicherungskarabiner (vorteilhaft verschiedene Formen und Verschlussysteme)
- Cow-Tail fertig vorbereitet mit Endkarabiner EN 362 (Verschlusstyp nach freier Wahl)
- 1 -2 Prusikschlingen 7mm, 30cm - 50cm lang
- 4 Bandschlingen beliebiger Länge (vorteilhaft 60cm und 120cm)

### 4. Bekleidung und Verpflegung

- Der Kurs findet drinnen statt. Aufgrund des spezifischen Gebäudecharakters ist es aber drinnen meist kälter als draussen
- Individuelle Verpflegung
- Ein kleiner Kiosk für Zwischenverpflegung ist vorhanden
- Mittagessen: im Restaurant oder Luncheon (Mikrowelle und Herdplatte vorhanden)