Tagesprogramm Schulung „single rope technic Teil 1“

(erster Tag. 1 x mind. 6 Stunden)

8.00 Uhr **Begrüßung**

8.15 Uhr **Theoretischer Teil der Ausrüstung:**
Erklärung der notwendigen Ausrüstung in der Theorie:
-Gurt mit D-Glied
- Ovalkarabiner
- Kurz- und Langlongen (Selbstsicherungen)
- Abseiler „Petzl Stop“ mit Bremskarabiner
- Bruststeigklemme
- Handsteigklemme mit Trittschlaufe
- Statikseil
- Helm

9.15 Uhr **Pause 15 Minuten**

9.30 Uhr **Notwendige Knotentechnik in Theorie und Praxis**
Vorstellung und Verwendung folgende Knoten:
- Sackstich,
- Doppelter Achterknoten,
- Doppelter Achterknoten als Seilverlängerung,
- Rettersitzknoten,
- Mastwurf,
- Halbmastwurf,
- Doppelter Überhandknoten mit Schlaufe,
- Schmetterlingsknoten

Übungsphase der einzelnen Knoten.

11.00 Uhr **Praxis: Anlegen der Ausrüstung**

12.00 Uhr **Mittagspause bis 13.00 Uhr**

13.00 Uhr **Erste Erfahrungen und Anwendungen in der Praxis**
Dabei steht die praktische Handhabung der Ausrüstung im Mittelpunkt
- An einer Schrägen auf kurzer Strecke abseilen, um ein Gefühl für das Material zu bekommen (Sich voll und ganz auf das Material verlassen)
- Am Seil Aufsteigen (kurze Strecke, ein bis zwei Meter mit Einbau am Boden und Ausbau am Zielpunkt.)
- Am Seil Abseilen (kurze Strecke mit Einbau in erhöhter Lage und Ausbau auf dem Boden.)
- Am Seil Abseilen und Umbauen auf Aufstieg (kurze Strecke mit Einbau in erhöhter Lage und Umbau kurz über dem Boden, Ausbau wieder in erhöhter Lage)
- Am Seil Aufsteigen und Umbauen zum Abseilen (kurze Strecke mit Einbau am Boden und Umbau in geringer Höhe, Ausbau wieder am Boden)

Eigenständiges Üben unter Aufsicht der Lehrperson und Hilfspersonen

16.00 Uhr **Offizielles Ende** mit Schlussgespräch über die erlernten Techniken und Erfahrungen, Freiwillige können selbständig Weiterüben, Feedbackbogen.