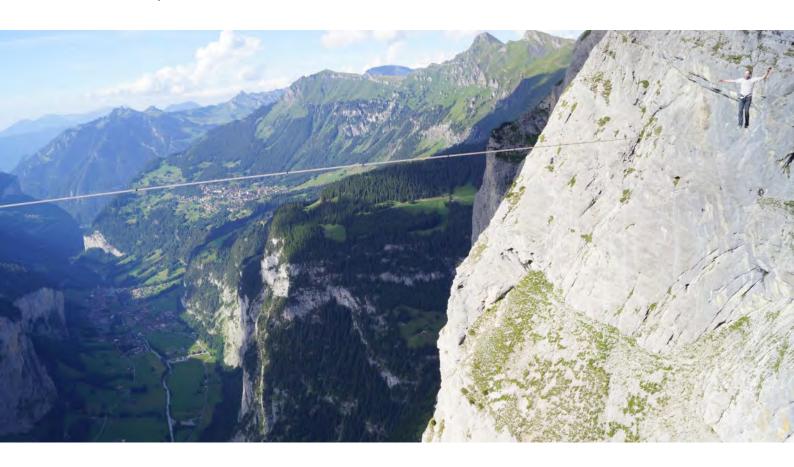


Schweizer Slackline-Verband Fédération Suisse de Slackline Federazione Svizzera Slackline Swiss Slackline Association

info@swiss-slackline.ch www.swiss-slackline.ch facebook.com/swissslackline

## Highlinen – Die 10 wichtigsten Punkte

Bernhard Witz & Thomas Buckingham Februar 2014, Version 3.0







## Highlinen – Die 10 wichtigsten Punkte

Die folgenden 10 Punkte sollen dazu beitragen, die häufigsten Fehler beim Aufbau und der Begehung einer Highline zu vermeiden um Unfällen vorzubeugen.

- 1. Die ersten Highlines **zusammen mit erfahrenen Highlinern aufbauen**, um von ihnen die Basics zu lernen. Gleichwohl ist es wichtig, dass jeder selber alles prüft und kritisch hinterfragt.
- 2. **Solide Slacklinefähigkeiten** werden empfohlen. Standardtechniken wie der "Chongo-Sitzstart", sich an der Leash hochziehen und von unten auf die Line drehen müssen beherrscht werden. Wir empfehlen eine Begehung von 50 Metern am Boden als Mindestvoraussetzung.
- 3. Alle sicherungsrelevanten Komponenten eines Highline-Systems müssen **doppelt abgesichert** (**redundant**) sein. Die Slackline wird mit einem Seil untersichert. Das Seil muss so befestigt werden, dass es auch noch hält, falls die Verankerung der Slackline versagen sollte.
- 4. Das Highline-System muss **vor Abrieb und scharfen Kanten geschützt** werden. Insbesondere das gespannte Band kann schnell durchscheuern.
- 5. Die Highline sollte **mindestens 1/3 der Länge + 3m Meter ab Boden** gespannt werden. Beim Versagen des Bandes und einem Sturz in das Backupseil droht sonst ein Aufschlag. Dabei sollte eine Highline für Anfänger **mindestens 10 Meter Länge** haben, damit die Kräfte auf Körper und Material beim Stürzen nicht zu stark ausfallen.
- 6. **Alukarabiner sind für die Befestigung einer Highline tabu**. Sie brechen unter der Dauerschwellbelastung einer Slackline. Vorsicht: Bereits geschwächte Alukarabiner können bei einem Klettersturz brechen.
- 7. Das Sicherungsseil (Leash) des Highliners **nicht mit einem Schraubkarabiner** an der Highline befestigen. Es besteht die Gefahr, dass er sich öffnet oder die Slackline beschädigt wird. Geeignet sind geschmiedete Ringe aus Stahl oder Aluminium.
- 8. **Partnercheck** vor dem Loslaufen: Wurde die Leash mit einem doppelten Achterknoten korrekt am Klettergurt befestigt? Ist der Klettergurt richtig angezogen? Ist der Aufbau der Highline sicher?
- 9. **Nicht vom Rand aus Ioslaufen**, sondern immer mit einem Sitzstart einige Meter entfernt vom Fixpunkt beginnen und vor dem Ende absitzen. Ein Aufprall bei einem Sturz in Ankernähe kann so verhindert werden.
- 10. Empfehlenswert sind **Schuhe**, lange Hosen/Ärmel sowie Handschuhe um sich vor Verletzungen beim Highlinen zu schützen. **Scharfe Gegenstände** (Hosenknöpfe, Uhr, Schmuck, etc.) sollten nicht auf der Highline getragen werden, da sie die Slackline beschädigen können.

Wir legen jedem Highliner nahe, sich geeignetes Highline-Material anzuschaffen, da **handelsübliche Slackline-Sets in fast allen Fällen zum Highlinen ungeeignet** sind. Das Wissen über Highline-Rigging (Aufbau), den Umgang mit Highline- und Klettermaterial, die (Selbst)Sicherung im absturzgefährdeten Gelände sowie Highline-Rettungstechnik und Erste Hilfe sind wichtige Grundvoraussetzungen für die sichere Ausübung des Sports.

Das **Einrichten von Verankerungen** für eine neue Highline am Fels ist Profis vorbehalten und sollte im Einklang mit der Highline-Ethik erfolgen.

Mehr Informationen zu den aufgeführten Themen sind unter www.swiss-slackline.ch verlinkt.



