

TJB-Richtlinie für Kampfrichter, Betreuer und Übungsleiter

1. Standplatz und Selbstrettung

Allgemeine Kenntnisse (werden je nach Altersklasse in unterschiedlicher Tiefe abgefragt)

- grundlegende Kenntnisse in Sicherungstechniken (bspw. Anwendung von MegaJul, Click-Up usw.)
- Klettern als Seilschaft (Einbinden, Seilkommandos, Partnercheck...)
- Kenntnisse über Knoten und deren Anwendung (siehe Richtlinie Schlingen und Knoten)
- allg. Fragen zu Sicherungstechniken, Hardware, Erste Hilfe, Standplatz, Selbstrettung

Kenntnisse nach Altersklassen (Themen der jeweils niedrigeren AK's sind ebenfalls Bestandteil)

AK1

- Seilaufstieg mittels selbstgewählter Hilfsmittel (Prusikschlingen o.ä.)
- Demonstration von Abseilen mit und ohne Hilfsmittel
- Kenntnisse über das Verhalten als Seilschaft an einem vorgegebenen Fixpunkt

AK2

- Selbstrettung mittels vorgegebener Hilfsmittel (Prusikschlingen, o.ä.)
- Aufbau eines Standplatzes aus 2 vorgegebenen Punkten

AK3

- Aufbau und Anwendung eines **Flaschenzuges** mit einfachen Hilfsmitteln (ohne Rollen)!
- Reihenschaltung, Kräftedreieck
- 2 oder mehr vorgegebene Punkte zur Umsetzung eines Standplatzes
- Seilschaftsklettern mit Wechselführung

AK4

- Flaschenzug + wie ergibt sich das Übersetzungsverhältnis
- Aufbau aus Sicherungskette + Integration einer Rücklauf Sperre
- Kenntnisse über die behelfsmäßige Bergung des Seilpartners
- Beurteilung von Standplätzen, Erkennen & Umsetzen von Verbesserungsmöglichkeiten
- Effektives Handling am Stand und Umgang mit Zeit und Material

AK5

- einfach alles und noch viel mehr 😊

Empfehlungen des TJB

- dem Alter/ Gewicht entsprechend geeignete Sitzschlinge, wie z.B. Kong Slyde, Petzl - Connect Adjust, Camp Swing, oder auch klassische Polyamid Bandschlinge/ Rundschnur o.ä.
- Bei Bandmaterial: nicht am Einzelstrang, Knoten vermeiden, statische Materialien wie Dynema vermeiden

Hinweise zur Bewertung

- Gesamteindruck geht in die Wertung ein (erkennen der Situation, sicheres & zügiges Handeln)
- hoher Punktabzug bei sicherheitsrelevanten Fehlern (bspw. ungesichert am Stand, Gefährdung der ganzen Seilschaft o.ä.)

2. Kletterführerlesen und Orientierung am Gipfel

Allgemeine Kenntnisse (werden je nach Altersklasse in unterschiedlicher Tiefe abgefragt)

- Grundlage bildet der Kletterführer Sächsische Schweiz Band 1-6 (neueste Ausgabe) - "Heinickeführer":
 - o Übersichtskarte im Einband
 - o Aufbau des Kletterführers (Gebietsübersicht, Lagepläne, Anstiegsskizzen, Topos, Wegebeschreibungen)
 - o Informationen, die aus der Wegbeschreibung entnommen werden können
 - o Zusatzinformationen im Anhang (Kletterverbote, Unfallhilfsstellen, Verzeichnisse, Gipfelregister)
- weitere Informationsmöglichkeiten, um an Informationen zu Gipfeln und Kletterwegen zu kommen.
- Grundlagen der Orientierung im Gelände in Bezug auf den Kletterführer

Kenntnisse nach Altersklassen (Themen der jeweils niedrigeren AK's sind ebenfalls Bestandteil)

AK3

- Beschreiben/ Zeigen eines vorgegebenen Weges am Gipfel
- Auffinden eines Gipfels mit Hilfe des Kletterführers (Theorie)
- Beantwortung von Fragen (Kletterführers Band (Wehlen/Rathen/Brand))
- Informationen im Gipfelbuch / Gipfelbucheintragung

AK4

- Zeigen eines Weges am Gipfel; Finden einer geeigneten Position zum Beschreiben des Weges
- versteckte Informationen / Interpretation von Wegbeschreibungen in Hinblick auf den Wegcharakter
- wichtige Orientierungsmöglichkeiten in der näheren Umgebung

Empfehlungen des TJB

- Es geht nicht darum den Kletterführer auswendig zu lernen, sondern zu wissen, wo die Informationen im Kletterführer zu finden sind
- Bezüge zu anderen Disziplinen des TJB werden aufgegriffen (Findigkeitslauf, Erste Hilfe, Bergrettung, Schlingen und Knoten...)
- Keine Materialien notwendig; festes Schuhwerk/keine Kletterschuhe
- Im Band "Gebiet der Steine" des Kletterführers stehen wichtige allgemeine Informationen rund ums Klettern in der Sächsischen Schweiz

Hinweise zur Bewertung

- der Gesamteindruck spielt eine wichtige Rolle bei der Bewertung (sicheres Auftreten in angemessener Zeit)
- Alle notwendigen Materialien werden gestellt

Es werden keine kletterhistorischen und geologischen Kenntnisse abgefragt

3. Schlingen und Knoten

Allgemeine Kenntnisse (werden je nach Altersklasse in unterschiedlicher Tiefe abgefragt)

Anwendungsfälle

Selbstsicherung, Zwischensicherung, Standplatzbau, Seilverbindung, Nach-/ Vorstiegssicherung, Bergrettung, ...

Knotenkenntnis

Mastwurf, Halbmastwurf, Sackstich (gesteckt, Tropfenform), Achter, Bandschlingenknoten, Spierenstich (einfach, doppelt), Bulin (doppelt), Ankerstich, Schleifknoten, Prusik

Schlingenpositionen

Sanduhr, Zacke, Platte, Köpfl, Riss, Loch

Legetechnik

- Knotenposition, Kräftewinkel, Ausrichtung, Belastungsrichtung, Verspannen, Abbinden
- Materialkenntnisse (u.a. Vergleich der Vor- und Nachteile)
- Schlingenmaterialien: Polyamid, Kevlar, Dyneema, Mischgewebe
- Materialeigenschaften: Bruchfestigkeit, Knotbarkeit, Temperaturanfälligkeit, Elastizität, Preis, Lebensdauer
- Verarbeitungsarten: Rundmaterial/Band, vernäht/geknotet, verschiedene Durchmesser
- Knoteneigenschaften: Bruchfestigkeit, Knüpfdauer, Lösbarkeit, Verformung, Verdickungsgrad

Gefahrenpotentiale

Knotenaufziehen (Sackstich), Knotenlösen durch Verhaken am Fels, Ausklippen, öffnende Karabiner, Felsqualität, Sturzhärte durch zu geringe Elastizität, Belastungsrichtung (durch Sturz oder Weiterklettern), Abheben, Schlingen-Alterung (UV-Belastung, Knickhäufigkeit, Stürze), dynamische Belastungsspitzen

Kenntnisse nach Altersklassen (Themen der jeweils niedrigeren AK's sind ebenfalls Bestandteil)

AK1

- Knotenkenntnis (Festmachen, Einbinden)
- Schlingen beurteilen
- Eine Schlinge legen (Schlinge und Ort vorgegeben)

AK2

- Knotenkenntnis (siehe AK 1 + Seilverbindung, Prusik, Halbmastwurf, Bandschlingenknoten)
- Materialkenntnisse (grob)
- Schlingen beurteilen
- Schlingen legen (passende Schlingen zur Auswahl, Felsbereich vorgegeben)

AK3

- Knotenkenntnis (siehe AK 2 + Mastwurf aus eingeklinktem Seil, Einbinden in Seilmitte (mit/ohne Karabiner), Verdickungsmöglichkeiten für Knotenschlingen)
- Materialkenntnisse
- Schlingen beurteilen
- Schlingen legen (kleine Schlingen-Auswahl passend/nicht passend, z.T. aus Kletterstellung)

AK4

- Knotenkenntnis (siehe AK 3 + spezielle Knotenkenntnisse)
- umfassende Materialkenntnisse
- Schlingen beurteilen
- souveränes Schlingen legen (große Schlingen-Auswahl passend/nicht passend, aus Kletterstellung, einhändiges Knoten)

AK5

- siehe AK 4
- Maximale Anforderungen an Kenntnisse und Fertigkeiten
- Spezielle Sicherungsmöglichkeiten

Empfehlungen des TJB

- Ankerstich kritisch bei sehr kleinen Umlenkradien (z.B. Klemmkeil), sonst OK (Material-Einsparung), Empfehlung: Verlängerung am Ring durch doppelte Bandschlinge oder lange Expressschlingen
- Verlängerung Schlinge/Schlinge mit Karabiner dazwischen
- Sanduhren/Zackenschlingen: Winkel der Schlinge auf $<60^\circ$, auch am Karabiner
- Möglichst elastische Selbstsicherung mit Materialfestigkeit > 6 kN

Hinweise zur Bewertung

Abzüge u. a. für:

- Mängel in Fertigkeit oder Kenntnis
- Dyneema mit Knoten
- mangelnde Knotenqualität (zu kurze Enden, Parallelität)
- optimierbare Knotenposition (Sanduhr, Riss)

Bandschlingenknoten (=Sackstich in Ringform):

- ist geeignet für Verbindung von Bandschlingen(Meterware) und gibt keinen Punktabzug
- Achterknoten in Ringform wäre sogar noch besser, aber in der Praxis macht es keinen Unterschied (Festigkeitsreduktion ist sowohl beim Sackstich in Ringform als auch beim Achterknoten in Ringform vernachlässigbar)

Seilverbindungsknoten:

- zum Abseilen ist NUR nur noch Sackstich (in Tropfenform) Lehrmeinung!
- Sackstich an allen vier Enden richtig festzuziehen
- ggf. noch einen 2. Sackstich ohne Abstand direkt dahinter, da unter bestimmten Bedingungen die Gefahr des Aufhebelns an einer spitzen Kante oder/und Überstülpens real (wenn auch gering) ist, wichtig: zuerst den 1. Sackstich festziehen, und dann ohne Abstand zwischen den zwei Knoten den 2.Sackstich dahinter machen, damit die Enden und der 2. Sackstich nicht als perfekte Knotenschlinge fungieren.
- die älteren AK (4&5) sollten auch noch den (doppelten) Spierenstich beherrschen und dessen Vor- und Nachteile benennen können

Einbindeknoten:

- für alle AK's ist der Achter definiert, um den Partnercheck bei allen Altersklassen sicherer zu machen
- es gibt keinen Punktabzug, wenn sich mit doppelten (!) Bulin eingebunden wird, so lange der Achter als Standardknoten sicher beherrscht wird
- die älteren AK (4&5) sollten neben dem Achter auch den doppelten Bulin beherrschen und dessen Vor- und Nachteile benennen können
- in Mehrseillängentouren sollte sich immer mit Achter eingebunden werden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass gerade bei dünnen (imprägnierten) Halbseilen sich der doppelte Bulin durchaus lockern kann, gerade wenn er viel hin und her bewegt wird.

4. Sturz halten

Allgemeine Kenntnisse (werden je nach Altersklasse in unterschiedlicher Tiefe abgefragt)

- Grundtypen von Sicherungsgeräten (Funktionsprinzip, Vor- und Nachteile)
- Blockieren von Sicherungsgeräten (bspw. Schleifknoten)
- Sturzenergie, Seildehnung, Unterschiede zw. Fixpunkt/ Körpersicherung, Sturzfaktor

Praktische Übung

- Sicherung an vorgegebenen bzw. selbst gewähltem Fixpunkt oder vom Körper
- TN sichert einen simulierten Vorstieg mit Sturz (Vorsteiger = Gewicht)
- Fixierung des im Seil hängenden „Vorsteigers“
- der Sichernde muss den Ort verlassen können
- Ablassen des „Vorsteigers“

Empfehlungen des TJB

- Die Teilnehmer sollen zwingend mit ihrem gewohnten Sicherungsgerät arbeiten (möglichst Halbautomaten verwenden)
- Bezüge zu anderen Disziplinen des TJB werden aufgegriffen (Erste Hilfe, Bergrettung, Schlingen und Knoten...)

Hinweise zur Bewertung

- Gesamteindruck spielt eine wichtige Rolle bei der Bewertung (zügiges Handeln, sichere Beherrschung der angewandten Sicherungstechniken)
- 0 Punkte bei Einschlag des „Vorsteigers“ im Boden

5. AK5 Spezialstation

Überraschungsaufgabe aus der kompletten Bandbreite des Kletterns.

6. 1. Hilfe

Praktischer Teil:

Das Erlangen von Fähigkeiten in der Ersten Hilfe beim Treffen Junger Bergsteiger erfolgt in einem Stufen-Konzept, bei dem in jeder höheren Altersklasse neue Kompetenzen erlangt und abgefragt werden, alte Inhalte jedoch als Grundlage weiter bewertet werden.

Die neuen Inhalte sollen dabei auf Alte aufbauen und so den Teilnehmer*innen helfen, selbstständig Verletzungen und Erkrankungen zu erkennen, initial zu versorgen und die Patienten zügig und klar strukturiert professioneller Hilfe zuzuführen.

MC-Teil:

Der MC-Teil soll den Teilnehmer*innen ermöglichen, schwächere praktische Leistungen zu kompensieren und ein breiteres Wissen abzufragen und zu vermitteln. Die Fragen sollen altersentsprechend und mit erfahrenen Kampfrichtern der jeweiligen Altersklassen abgesprochen sein. Eine gewisse Streuung im Anspruch der Fragen (absolute Grundlagen vs. Glück beim Raten) soll eine Differenzierung der Punktvergabe ermöglichen.

Thematisch bewegt sich der MC-Teil zwischen Biologie, Gesunderhaltung/Prophylaxe, Wissen in 1. Hilfe/Medizin und Kenntnissen in bergsportrelevanten Themen (Traumatologie/Alpin/Training/Ernährung).

Bewertungsrelevante Maßnahmen praktischer Teil
(Themen der jeweils niedrigeren AK's sind ebenfalls Bestandteil)

AK 1:

- Interaktion mit Patienten (ansprechen, vorstellen, nachfragen, Probleme erfassen)
- Adäquates Absetzen eines Notrufes
- Lagerung und Wärmeerhalt
- Einfache Verbandstechniken
- Im Regelfall ein Patient
- relevante Erkrankungen: Trauma Kopf/Extremitäten, Verbrennung, Störungen des Wärmehaushaltes

AK 2:

- Systematisches Erfassen der Situation
- Erkennen lebensgefährlicher Verletzungen
- Komplexere Verbandstechniken (Blutungskontrolle, Immobilisierung, Lagerungen)
- Im Regelfall ein Patient, ggf. Begleitperson
- relevante Erkrankungen: Verletzungen Halswirbelsäule, Brustkorb- und Bauchverletzungen, Schlaganfall, Herzinfarkt

51. Treffen Junger Bergsteiger 2023

AK 3:

- systematisches Vorgehen, empathische Zuwendung, klare Rollenvermittlung im Team
- Erkennen/Vermeidung potenziell lebensgefährlicher Situationen
- Trauma-Management inkl. korrekter Seitlagerung/Helmabnahme
- Reanimation erkennen und beginnen
- 1-2 Verletzte, davon im Regelfall 1 kritischer Patient
- Relevante Erkrankungen: Polytrauma, bewusstlose Patienten, Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerstoffwechsel, Intoxikationen

AK 4:

- Sicheres Auftreten, klare Kommunikation, klare Teamstruktur und strukturiertes Abarbeiten
- Kompletter Bodycheck
- Hochwertige Reanimation
- Mehrere kritische Verletzte möglich
- Relevante Erkrankungen: psychiatrische Störungen, Schwangerschaft, Höhenerkrankungen

AK 5:

- Übersicht und Priorisierung in stressigen Situationen
- Komplexe Szenarien mit mehreren kritischen Patienten auch im unwegsamen Gelände
- Keine Einschränkungen bzgl. relevanter Krankheitsbilder, reiseassoziierte Erkrankungen
- Hauptkompetenz: Umgang mit Ausnahmesituationen

Ziel ist es, dass nach dem Durchlaufen mehrere Altersklassen die Teilnehmer ein (berg-) alltagstaugliches Grundrepertoire in 1. Hilfe erhalten haben.

Manuelle Fertigkeiten:

- Steriles Abdecken, einfache Verbandstechniken, Druckverband, Immobilisierung, Transportmöglichkeiten
- Lagerungen: stabile Seitenlage, Schocklagerung, 30°OK-Lagerung, Entlastung Bauch, schonendes Vorgehen bei komplexen Verletzungsmustern (WS-, Thorax-, Beckentrauma)
- Kardiopulmonale Reanimation (BLS)
- Wärmeerhalt

51. Treffen Junger Bergsteiger 2023

Kognitive Kompetenzen:

- Adäquater Notruf und Erfassen komplexer Situationen
- Patientenorientiertes kompetentes Auftreten
- Verteilung/Erschließung von Ressourcen
- Priorisierung und Stressfähigkeit
- Wichtige Erkrankungen erkennen und anbehandeln: Weichteil- und Knochenverletzungen; Verletzungen des Kopfes (inkl. Schädelhirntrauma), des Achsskelettes, Thorax, Becken; relevante Blutungen; stumpfe Traumata (Lungenprellung, Verletz. von Bauchorganen), bewusstlose Patienten, Herz-Kreislaufstillstand, Wärmehaushalt, Intoxikationen, Höhenmedizin, Reisemedizin, Psych-Erkrankungen, Notfälle bei besonderen Patienten: Kindern, Schwangeren, Alten;
- internistische Erkrankungen: Schlaganfall, Herzinfarkt, Störungen des Blutzuckers, Akuter Bauchschmerz