

Kursusstandard for Kursus 1 – topreb og bouldering

Kursusstandarden består af tre dele:

- **Formalia** – regler for administration af Dansk Klatreforbunds kursus 1.
- **Kursets indhold** – beskriver de elementer, der som minimum skal indgå i kurset i form af et afkrydsningsskema.
- **Best practice** – en forklaring til kursusindholdet, som kan benyttes både af instruktøren og af kursisterne som et redskab til at huske kursets indhold. Best practice beskriver de metoder, som Dansk Klatreforbund anbefaler, fordi de både er sikre og lette at formidle til begyndere.

Formalia

Denne kursusbeskrivelse er udarbejdet af Dansk Klatreforbund og godkendt af bestyrelsen 17. juni 2014.

Kursusbeskrivelsen opstiller det forløb, som Dansk Klatreforbund anser som minimumskrav til medlemsforeningernes kursus i toprebsklatring.

Dansk Klatreforbund kræver, at medlemsforeningerne lever op til disse minimumskrav, men derudover er foreningerne frit stillet til at opstille deres egne forløb.

Formål

Kursus 1 skal forberede kursisten til at klatre og sikre selvstændigt under toprebsklatring. Kursisten forberedes på at kunne bouldre sikkert i det omfang det giver mening i forhold til kursussted og kursist. Desuden præsenteres kursisten for grundlæggende klatreteknikker og øvelser.

Instruktøren

For at undervise på Kursus 1 skal man være Instruktør 1 eller højere. Det er medlemsforeningernes ansvar at sikre, at deres instruktører har den rette uddannelse og at de har opdateret deres instruktørbevis.

Krav til kursussted

Kursus 1 omhandler toprebsklatring og bouldering på kunstige klatrevægge og boulderstrukturer. Kursets indhold er ikke dækkende for klatring på klipper.

Varighed af Kursus 1

Minimum 3 timers undervisning.

Kurset bør ikke anses som overstået, før kursisterne har demonstreret, at de kan sikre og klatre selvstændigt.

Instruktør til kursist-ratio

Udgangspunktet for kursusstandarden er, at der er en instruktør til to kursister. Er der flere kursister kan det være nødvendigt at bruge mere tid. Det er til enhver tid instruktørens ansvar, at alle kursister opnår fortrolighed med pensum, før de får lov til at sikre selvstændigt.

Kursisternes alder

Man skal være fyldt 15 år for at få udstedt et Kursus 1-bevis, men yngre børn kan sagtens deltage på kurset og lære pensum.

Kursets indhold

Udstyrskendskab

Generelt for udstyr

- ☐ Korrekt anvendelse
- ☐ Kassation
- ☐ Indkøb

Selen

- ☐ Typer af seler
- ☐ Selens enkeltdele
- ☐ Påtagning af selen
- ☐ Kassation
- ☐ Indkøb

Rebet

- ☐ Typer af reb
- ☐ Vedligehold
- ☐ Kassation
- ☐ Indkøb

Karabiner

- ☐ HMS-karabin
- ☐ D-formet låsekarabin
- ☐ Kassation
- ☐ Indkøb

Bremse

- ☐ ATC/tube-type
- ☐ Evt. Gri-Gri el.lign.

Sko

- ☐ Indkøb

Kalk/kalkpose

- ☐ Indkøb

Knuder

- ☐ Dobbelt syet otte-tal til indbinding
- ☐ Dobbelt halvstik eller slyngestik til bundsikring
- ☐ Dobbelt overhåndsknude/stopknude

Sikringsteknik ved toprebsklatring

- ☐ Opsætning af topreb/ankerpunktet
- ☐ Stopknude eller indbinding af sikringsmanden i enden af rebet
- ☐ Bundsikring
- ☐ Sætte rebet i bremsen
- ☐ Makkertjek
- ☐ Taleprocedure
- ☐ Kommunikation på væggen
- ☐ Placering af sikringsmand
- ☐ Risici (finger i hænger, pendulfald, tidlige fald)
- ☐ Sikringsteknik (tørtræning)
- ☐ Nedfiring
- ☐ Sikring med bagstopper
- ☐ Progression til fald

Klatreteknik

- ☐ Opvarmning
- ☐ Balance
- ☐ Fodarbejde
- ☐ Grebstyper
- ☐ 3-4 klatrelege og øvelser, som kan trænes af klatreren, mens sikringsmanden øver
- ☐ Evt. bouldering/sikkerhed ved bouldering

Generelt om klatring

- ☐ Uddannelsesmuligheder
- ☐ Træning
- ☐ Hold
- ☐ Klubber
- ☐ Organisering
- ☐ Konkurrencer
- ☐ kultur

Best practice

Udstyrskendskab

Selen

Forskellige seletyper skal nævnes/vises.

Børneseler, helkropsseler, institutionsseler og almindelige sportsklatreseler nævnes/vises.

Det forklares, hvordan man finder indbindingspunkt og arbejdsløkke, samt hvordan de forskellige spændetyper fungerer, og hvordan man finder en vejledning til sin sele.

Kursisterne skal lære om selens enkeltdeler (benløkker, hoftebælte, arbejdsløkke, udstyrsløkker, spænder). Dette er især for at sikre, at indbinding sker på den korrekte måde og ikke i udstyrsløkker eller i et enkelt af indbindingspunkterne.

Kursisterne lærer at tage selen på.

Kursisterne skal have at vide, hvor de kan købe seler, og at selen skal opbevares og kasseres efter producentens anvisninger.

Rebet

Kursisterne skal lære, at rebet er et dynamisk helreb.

De skal have at vide, at rebet skal beskyttes mod syre og base (inkl. cola, urin, kaffe osv).

De skal vejledes i at købe reb – generelt anbefales det ikke, at begyndere køber de helt tynde reb, da disse er glattere i bremsen og bliver slidt hurtigere end tykkere reb.

Karabiner/bremser

Kursisterne skal lære om de forskellige typer af låsekarabiner og rådes til at købe en skruekarabin som deres første karabin snarere end en quicklock-karabin. De skal lære, at man bruger en HMS-karabin sammen med en bremse, samt at karabinen skal belastes i længderetningen.

De lærer forskellen på HMS-karabin og D-formet karabin og anbefales at bruge forskellige karabiner til metal og nylon.

De skal rådes til at købe en bremse af sticht/ATC-typen. De skal gøres opmærksomme på fordelene ved asymmetriske bremser, hvis der er vægtforskel på klatrer og sikringsmand eller rebet er tyndt/nyt.

Hvis kursisterne ønsker det, kan de lære at bruge Gri-Gri. Der skal sikres efter producentens anbefalinger, dvs. med fast hånd på bremserebet. Se videoer på www.petzl.com for korrekt anvendelse.

Sko

Kursisterne skal rådgives i at købe klatresko (ikke for små, foden skal fylde skoen ud).

Kalkpose

Kursisterne skal lære, hvorfor man bruger kalkpose/kalk, når man klatrer.

Knuder

Ottetalsknode.

Kursisterne skal lære at binde sig ind med dobbelt syet ottetalsknode.

Det understreges og vises, at man med fordel kan tilpasse knuden, så den sidder tæt på selen og tampen er 10 gange rebets diameter. Hvis tampen er længere, bindes den af med en dobbelt overhåndsknode (stopknode), som sidder tæt på ottetalsknuden.

Dobbelt halvstik.

Kursisterne lærer også at binde dobbelt halvstik, som de skal bruge til at lave bundsikring med rebet og til at føre et reb igennem topankeret med en flagline.

Evt. vises slyngestik som metode til at lave bundsikring med en nylonslynge.

Sikringsteknik ved toprebsklatrering

Opsætning af reb/toppunktet

Kursisterne lærer at føre et reb igennem toppunktet ved at binde en flagline fast i enden af rebet med et dobbelt halvstik. De skal lære, at reb og flagline ikke skal ligge ved siden af hinanden i toppunktet, da de kan brænde hinanden, når der er vægt i rebet. De skal også lære, at man trækker flaglinen igennem toppunktet igen, når man er færdig med at klatre.

Kursisterne skal lære, hvordan de kan se, om rebet ligger rigtigt igennem topankeret.

Stopknode eller indbinding af sikringsmanden

Når klatreren har bundet sig ind, lærer kursisterne at sikre enden af bremserebet, så klatreren ikke kan fires ud over enden. Det forklares, hvorfor dette er vigtigt. De fleste klatrere sikrer rebenden ved at binde en dobbelt overhåndsknode eller en dobbelt ottetalsknode, eventuelt bindes knuden fast i en løkke i rebposen.

Det er også en mulighed, at sikringsmanden binder sig ind, som om han skulle klatre andenmand på en flerrebblængders rute. Dette er aktuelt, hvis sikringsmanden skal bruge enden af rebet til bundsikring.

Bundsikring. Hvornår er det relevant?

Det vises, hvordan man laver bundsikring ved at binde sikringsmanden ind i bremserebet og sætte det fast i en karabin i bundsikringen med et dobbelt halvstik. Fordele og ulemper omtales: bundsikring giver mere statisk bremseteknik, og sikringsmanden mister bevægelsesfrihed.

Generelt anbefales det at bruge bundsikring, hvis der er 20-30 % vægtforskel mellem klatrer og sikringsmand, eller hvis der er risiko for at sikringsmanden bliver rykket op i et overhæng. Bundsikringen skal ligge i samme side som bremsehånden. Bundsikringen bør være stram, under kltringen.

Brugen af en sandsæk eller lignende ballast som bundsikring kan omtales.

Sætte rebet i bremsen

Kursisterne lærer at bruge ATC-bremse eller lignende. Hvis de ønsker det, kan de derefter lære at bruge Gri-Gri eller andre assisterende bremsere.

Kursisterne lærer, at man bruger bremsen efter producentens anvisninger. Rebet skal løbe oppefra og ned igennem bremsen til bremsehånden. Den brede ende af HMS-karabinen vender fremad, karabinen sættes i arbejdsløkken og lukkeren på karabinen vender væk fra den dominerende hånd (dette er ikke vigtigt for en begynder, men hvis kursisten en dag skal lære at afbinde rebbremsen, er det en god vane).

Makkertjek

Kursisterne lærer, at der udføres makkertjek, hver gang der klatres.

Makkertjekket består af kontrol af, at selen er korrekt taget på og spænderne lukket, rebet ført rigtigt igennem bremsen, karabinen ført igennem arbejdsløkken og skruet til, og at rebet er bundet rigtigt i klatrerens indbindingspunkter.

En huskeremse kan se ud som følger:

1. tjekke at hoftebæltet sidder tilpas stramt
2. tjekke at spænderne er låst
3. tjekke at rebet er ført igennem begge indbindingspunkter
4. tjekke at knuden er bundet korrekt og sidder tæt på selen
5. tjekke at tampen er mindst 10 gange rebets diameter

Taleprocedure

Følgende udtryk anvendes:

Du er sikret – når sikringsmanden er klar til at sikre klatreren.

Jeg klatrer – når klatreren er klar til at begynde at klatre.

Stram op/tag – når klatreren ønsker at få rebet strammet op, f.eks. ved topankeret eller når klatreren ønsker at hvile i rebet.

Slæk – når rebet er for stramt.

Reb – advarsel om at rebet trækkes ned og kan ramme nogen.

Kommunikation på væggen

Kursisterne opfordres til at kommunikere klart og tydeligt, f.eks. når der er for meget slæk, eller hvis sikringsmanden ikke kan følge med. Evt. kan der anvendes navne, hvis der er mange i hallen/larm.

Risici

Kursisterne skal have at vide, at de ikke må holde i bolthængerne.

De skal forstå risikoen ved pendulfald, og det skal gøres klart, at sikringsmanden skal advare klatreren, hvis hun klatrer for langt fra boltlinjen.

Kursisterne skal lære, at der skal strammes ekstra godt op, når klatreren er tæt på jorden. De kan evt. begge sætte sig i rebet for at trække dynamik ud. Risikoen for at ramme jorden øges, når væggen er højere, fordi der er mere reb mellem sikringsmand og klatrer.

Kursisterne skal lære, at der kan være en risiko ved at bære smykker eller have langt løst hår, når man sikrer eller klatrer.

Sikringsteknik (tørtræning)

Kursisterne lærer sikringsteknikken som tørtræning – uden at makkeren klatrer.

Der lægges især vægt på følgende punkter: Fast knytnæve på bremserebet, korrekt håndskifte (ikke slippe, før den anden hånd har et godt greb), ikke hænderne for tæt på bremsen, holde bremsehånden bag bremsen, undtagen når der tages reb ind, og da kun ganske kortvarigt.

Kursisterne lærer, at højre hånd aldrig slipper rebet. Når man laver håndskifte sker det ved at føre højre hånd op til venstre hånd – man krydser ikke hænderne, da man så er nødt til at slippe bremserebet helt med højre hånd. Venstre hånd føres under/foran rebet, ikke mellem rebet og kroppen.

Evt. kan sikringsteknikken indøves som en fem-trins-model:

1. venstre hånd trækker reb ned mod bremsen, højre hånd trækker reb igennem bremsen, væk fra kroppen.
2. højre hånd føres bag bremsen igen
3. venstre hånd griber om bremserebet mindst en håndsbredde under bremsen

4. højre hånd glider op til venstre hånd uden at slippe rebet

5. venstre hånd føres op til udgangspositionen

Nedfiring øves også, før kursisterne begynder at klatre. Der skal være to hænder på bremserebet under nedfiringen. Hænderne bør ikke krydses under nedfiring. Nedfiring skal ske i et roligt tempo.

Sikring med bagstopper

Instruktøren holder i bremserebet indtil kursisterne er klar til at sikre selvstændigt. Det er vanskeligt at give retningslinjer for, hvornår kursisterne kan sikre uden bagstopper. En rettesnor kan være, at instruktøren skal have lyst til selv at lade sig sikre af kursisten.

Hvis en af kursisterne benyttes som bagstopper, skal instruktøren holde øje og sikre sig, at kursisten har forstået opgaven og ansvaret.

Progression til fald

Kursisterne skal vænne sig til at falde. Både for at de bliver trygge ved at klatre og for at sikre, at sikringsmanden har forstået teknikken.

Det er en god ide at lade klatreren sætte sig i rebet, når hun er nået et par meter op på første tur. På den måde bliver det mindre grænseoverskridende at blive firet ned fra toppen af væggen.

Når klatreren er blevet fortrolig med at sidde i rebet og med at blive firet ned, skal hun prøve at falde. Først med stramt reb, siden med en smule slæk.

Nedfiring

Når klatreren når ankeret, skal sikringsmanden lade hende sætte sig og hænge et par sekunder, før hun fires ned – det virker skræmmende for mange begyndere, hvis nedfiringen starter i samme øjeblik, de sætter sig i rebet.

Klatreteknik

Der bør gennemføres en kort opvarmning, før klatringen begynder. Både for at undgå skader under kurset og for at lære kursisterne gode vaner.

Kursisterne skal have gode råd til mere effektiv klatring.

Klatreren kan gives øvelser, som hun kan træne, mens hun klatrer.

Det kan være en god ide at vise kursisterne, at man kan bouldre for at træne teknik og styrke. Crashpads og risikoen for at falde uden for madrasser/mellem madrasser skal nævnes.

Generelt om klatring i Danmark

Instruktøren skal fortælle kursisterne om deres muligheder for at lære mere og for at komme godt i gang med en klatrekarriere.