

Kursusstandard for Kursus 1 – topreb og bouldering

Kursusstandarden består af tre dele:

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

Formalia

Denne kursusbeskrivelse er udarbejdet af Klatring Danmark.

Kursusbeskrivelsen opstiller det forløb, som Klatring Danmark anser som minimumskrav til medlemsforeningernes kursus i toprebsklatring.

Klatring Danmark 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, men erfarne instruktører kan godt have flere kursister end dette. 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. Det anses ikke for hensigtsmæssigt, at børn under 15 klatrer selvstændigt uden at der som minimum er en voksen til stede.

Børn under 15 kan dog sagtens følge kurset og lære pensum, så de kan sikre hinanden f.eks. på træningshold.

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

- ☐ Gri-Gri el.lign.
- ☐ Evt. bremse af tube-typen.

Sko

- ☐ Indkøb

Kalk/kalkpose

- ☐ Indkøb

Knuder

- ☐ Dobbelt syet ottetal til indbinding
- ☐ Dobbelt overhåndsknude/stopknude
- ☐ Evt. dobbelt halvstik eller slyngestik til bundsikring

Sikringsteknik ved toprebsklatring

- ☐ Opsætning af topreb
- ☐ Stopknude eller indbinding af sikringsmanden i enden af rebet
- ☐ Sætte rebet i bremsen
- ☐ Makkertjek
- ☐ Taleprocedure
- ☐ Kommunikation på væggen
- ☐ Placering af sikringsperson
- ☐ Risici (finger i hænger, pendulfald, tidlige fald)
- ☐ Risiko ved stor vægtforskel og metode til at kompensere
- ☐ Sikringsteknik (tørtræning)
- ☐ Nedfiring
- ☐ Sikring med bagstopper
- ☐ Progression til fald
- ☐ Selvstændig sikring

Klatreteknik

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

Generelt om klatring

- ☐ Uddannelsesmuligheder
- ☐ Træning
- ☐ Hold
- ☐ Klubber og organisering
- ☐ Konkurrencer
- ☐ kultur

Anbefalede metoder

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 (benløg, hoftebælte, indbindingspunkter, arbejdsløkke, udstyrsløkke, spænder). Dette er især for at sikre, at indbinding sker på den korrekte måde og ikke i udstyrsløkke 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 og institutioner køber de helt tynde reb, da disse er glattere i bremsen og bliver slidt hurtigere end tykkere reb.

Karabiner/bremser

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

De skal lære, at man bruger en låse-karabin sammen med en bremse, samt at karabinen skal belastes i længderetningen. Der skal gøres opmærksom på at nogle bremser har specifikke krav til karabinen og i så fald skal disse overholdes.

I udgangspunktet skal kursisten lære at sikre med en assisterende bremse efter producentens anbefalinger, dvs. med fast hånd på bremsebet. Den mest almindelige metode er beskrevet nedenfor.

Hvis der er særlig tradition for det i klubben, eller der er anden grund til det kan kursisten lære at benytte en bremse af tube-typen. De skal gøres opmærksomme på fordelene ved asymmetriske tube bremser, hvis der er vægtforskel på klatrer og sikringsmand, eller hvis rebet er tyndt/nyt.

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.

Makkertjek

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

Tjekliste til makkertjek

På klatrereren:

1. Hoftebæltet sidder godt til og kan ikke trækkes ned over hofterne.
2. Alle spænder er korrekt låst og strammet til.
3. Rebet er ført gennem begge indbindingspunkter.
4. Knuden er korrekt bundet.
5. Tampen er mindst 10 gange rebets diameter.

På sikringspersonen:

1. Hoftebæltet sidder godt til og kan ikke trækkes ned over hofterne.
2. Alle spænder er korrekt låst og strammet til.
3. Karabinen sidder i arbejdsløkken og er låst.
4. Rebet er ført korrekt gennem bremsen.
5. Der er stopknode for enden af rebet.

Sikringsteknik ved toprebsklatring

Opsætning af reb

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 klatrereren har bundet sig ind, lærer kursisterne at sikre enden af bremserebet, så klatrereren ikke kan fires ud over enden. Det forklares, hvorfor dette er vigtigt. De fleste

klatrere sikrer rebenden ved at binde en dobbelt overhåndsknude eller en dobbelt ottetalsknude, 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 fler-reblængders rute. Dette er aktuelt, hvis sikringsmanden skal bruge enden af rebet til bundsikring.

Sætte rebet i bremsen

Kursisterne lærer at bruge Gri-Gri eller andre assisterende bremsere. Kursisterne lærer, at man monterer bremsen efter producentens anvisninger.

Hvis kurset afvikles af en instruktør 2 eller højere og kursisten ønsker det, kan de derefter lære at bruge tube-bremse.

Den brede ende af låse-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).

Sikringsteknik (tørtræning)

Kursisterne lærer sikringsteknikken som tørtræning – uden at makkeren klatrer.

Evt. kan sikringsteknikken indøves som en tretrins-model:

1. Venstre hånd trækker reb ned mod bremsen, højre hånd trækker reb igennem bremsen (væk fra kroppen).
2. Højre hånd føres nedad og bagud.
3. Højre hånd glider op ad rebet uden at slippe dette. Samtidigt føres venstre hånd op til udgangspositionen.

Der lægges især vægt på følgende punkter:

- Fast knyttnæve om bremserebet, kursisterne lærer, at højre hånd aldrig slipper rebet!
- Ikke føre højre hånd for tæt på bremsen.
- Holde bremsehånden bag bremsen, undtagen når der tages reb ind, og da kun ganske kortvarigt.
- Kun tage så meget reb ind ad gangen, at det er muligt at føre højre hånd op ad rebet med fuld kontakt mellem reb og håndflade.

Kursisten lærer også en metode til at tage reb ind selv, hvis de kommer til at tage for meget reb igennem bremsen til at kunne føre højre hånd langs rebet op mod bremsen.

Der indøves en af følgende teknikker:

Venstre hånd strammer rebet: Løft lidt i det aktive reb med venstre hånd til bugten på den anden side af rebet er rettet tilstrækkeligt ud til at højre hånd kan glide op mod bremsen.

PBUS (Pull, Break, Under, Slide):

1. Venstre hånd slipper rebet over bremsen og tager fat om rebet lige under højre hånd.
2. Venstre hånd trækker rebet gennem højre hånd, indtil bugten på bremserebet er væk.

Nedfiring

Nedfiring øves også, før kursisterne begynder at klatre.

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. **Nedfiring skal ALTID ske i et roligt tempo.**

Nedfiring sker efter producentens anvisninger - typisk ved at højre hånd holder om rebet og kontrollerer nedfiringen, mens venstre hånd aktiverer bremsens nedfiringsmekanisme, ved at trække eller løfte i denne. Begge hænder kontrollerer tilsammen nedfiringen.

(Se eventuelt videoer på www.petzl.com for korrekt anvendelse af Gri-Gri og Neox.)

Nedfiring med tube-bremse: Der skal være to hænder på bremserebet under nedfiringen, og hænderne bør ikke krydses imens.

Sikring med bagstopper

Instruktøren holder i bremserebet, indtil kursisterne er klar til at sikre selvstændigt.

Når alle kursister har forstået bagstopperens rolle, kan en tredje kursist agere bagstopper for en sikringsperson. 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.

Selvstændig sikring

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. Det kan variere, hvor meget træning der skal til før den enkelte kursist er klar til at sikre selvstændigt uden bagstopper. Alle kursister skal have holdt adskillige fald, før de begynder at sikre uden bagstopper.

Instruktøren må vurdere, om kursisten har indøvet teknikken tilstrækkeligt, om hun har overblikket til ikke at lade sig stresse, når klatreren vil have mere slæk osv., samt om hun har forstået konsekvenserne af at lave fejl.

Det kan være en god ide at eksplicitere overgangen fra at sikre med bagstopper til at sikre selvstændigt - på den måde bliver mange kursister opmærksomme på, at de nu selv har ansvaret.

Vægtforskel

Kursisten lærer, at hvis klatreren er væsentligt tungere end sikringspersonen (20 til 30 % eller mere), eller hvis der er risiko for at sikringsmanden bliver rykket op i et overhæng, skal der tages særlige hensyn til dette. kursisten lærer enten at lave bundsikring eller at anvende en OHM.

Bundsikring

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 halvtik. Bundsikringen bør være stram under klatringen.

Fordele og ulemper omtales: bundsikring giver mere statisk bremseteknik, og sikringsmanden mister bevægelsesfrihed. Brugen af en sandsæk eller lignende ballast som bundsikring kan desuden omtales.

OHM

Alternativ kan kursisten lære at bruge en enhed beregnet til at tilføje friktion i første hænger ved et fald - f.eks. er Edelrid Ohm beregnet til dette. Der undervises efter producentens anvisninger. Fordelen ved dette er, at der kan sikres dynamisk, man er ikke afhængig af punkter til bundsikring, og det er mere relevant hvis kursisten senere skal fortsætte med kursus 2.

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 – når klatreren ønsker, at sikringspersonen sikrer strammere.

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 sikringspersonen ikke kan følge med. Evt. kan der anvendes navne, hvis der er mange i hallen eller 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, hættetrøje med snore eller have langt løst hår, når man sikrer eller klatrer.

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.