

Kursusstandard for Kursus 2 – føring

Kursusstandarden består af tre dele:

- **Formalia** – regler for administration af Klatring Danmarks kursus 2.
- **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 førstemandsklatring/føring.

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

Formål

Kursus 2 skal forberede kursisten til at klatre og sikre selvstændigt under førstemandsklatring. Desuden præsenteres kursisten for grundlæggende klatreteknikker og øvelser.

Forhåndskrav

Kursisterne skal have bestået Kursus 1 eller have tilsvarende færdigheder (bemærk, at Kursus 1 og 2 sagtens kan lægges sammen til et enkelt kursus).

Instruktøren

For at undervise på Kursus 2 skal man være Instruktør 2 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 2 omhandler føring på kunstige klatrevægge. Kursets indhold er ikke dækkende for klatring på klipper.

Varighed af Kursus 2

Minimum 6 timer fordelt på to undervisningsgange. Hvis Kursus 1 og 2 lægges sammen, er den samlede tid 9 timer, som fordeles over mindst tre undervisningsgange.

Kurset bør ikke anses som overstået, før kursisterne har demonstreret, at de kan sikre 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

Repetition af Kursus 1

- ☐ Påtagning af sele
- ☐ Indbinding
- ☐ Stopknode
- ☐ Makkertjek
- ☐ Taleprocedure
- ☐ Sikring ved toprebsklatring

Udstyrskendskab

- ☐ Quickdraws
- ☐ Kvejle reb
- ☐ Faldfaktor

Sikring af førstemand

- ☐ Tørtræning
- ☐ Sikring af førstemand med bagstopper
- ☐ Selvstændig sikring
- ☐ Risiko ved stor vægtforskel og metode til at kompensere.
- ☐ Evt. afbinding af bremse

Føring

- ☐ Træning af indklipning på jorden
- ☐ Indklipning i mavehøjde
- ☐ Indklipning i topanker
- ☐ Forklaring af risikomomenter (fald tidligt på ruten, pendulfald, manglende dynamisering)

Faldtræning

- ☐ Faldteknik
- ☐ Faldprogression
- ☐ Dynamisering

Bevægelsesteknik

- ☐ Opvarmning
- ☐ Finde hvilepositioner, øvelser/lege
- ☐ Bouldering – problemer (evt.)

Generelt om klatring

- ☐ Muligheder for holdtræning
- ☐ Uddannelser
- ☐ Onlineresourcer

Anbefalede metoder

Repetition af Kursus 1

Pensum fra Kursus 1 repeteres

Især lægges der vægt på de gode vaner i forbindelse med makkertjek, stopknode i enden af rebet og taleprocedure. Hvis instruktøren ikke på forhånd kender kursisterne, bør der laves et sikringstjek af toprebssikringen. Hvis der laves et sikkerhedstjek, kan den kursist, der skal klatre, med fordel få et ekstra reb til at træne indklipping.

Udstyrskendskab

Quickdraws

Kursisterne lærer forskellen på karabiner med lige og buede lukkere og wiregates. Kursisterne lærer at samle en quickdraw korrekt (efter producentens anvisninger). En eller flere metoder til at kvejle reb gennemgås. Evt. benyttes rebpose i stedet.

Sikring af førstemand

Tørtræning af sikringsteknik

Sikringsteknikken indøves som "tørtræning", før kursisterne skal sikre hinanden på væggen.

Kursisterne lærer at sikre med assisterende bremse.

Kursisterne lærer teknikken "sliding hand".

Klatring Danmarks anbefalinger kan ses i sikringsvideoen, som ligger på hjemmesiden:

<http://klatreforbund.dk/sikringskursus/>

Der fokuseres på følgende punkter:

- Bremsehånden slipper ikke rebet, når der "slides" tilbage – den griber bare en anelse mindre fast om rebet.
- Bremsehånden låser om rebet, når der ikke "slides".
- Bremsehånden er hele tiden bag bremsen.
- Bremsehånden må ikke komme for tæt på bremsen.
- Den anden hånd må ikke holde for hårdt fast om det aktive reb – det er højre hånd der skal skabe friktionen, og aktiverer bremsefunktionen.
- Skiftet mellem at give reb ud, og tage reb ind, øves gentagne gange.

Der øves indtil kursist er fortrolig med den nye teknik.

Sikring af førstemand med bagstopper

Når kursisterne har forstået teknikken, sikrer de hinanden, mens instruktøren holder i bremserebet - er der flere end to kursister, kan de være bagstopper for hinanden.

Selvstændig sikring

Det kan variere hvor meget træning der skal til, før den enkelte kursist er klar til at sikre selvstændigt uden backup.

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., og 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.

Sikring med tubebremse

Hvis instruktør og kursisterne finder der hensigtsmæssigt, kan der undervises i sikring med tube-bremse. I så fald skal kursisten være rutineret i at sikre med denne type bremse på topreb først.

Vægtforskel

Kursisten lærer, at hvis klatreren er væsentligt tungere end sikringspersonen (20 til 30 % eller mere), skal der tages særlige hensyn til dette. Det kan gøres ved brug af bundsikring, som omtalt på Kursus 1, her skal kursisten være særligt opmærksom på, at ulempen ved dette er, at faldet bliver relativt statisk.

Hvis kursisterne lærer om bundsikring skal de lære, at den kun skal anvendes, hvis der er grund til det.

Bundsikringen skal så vidt muligt tillade sikringspersonen at stå tæt på væggen og til siden, så klatreren ikke risikerer at falde på rebet.

Alternativt 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.

En anden teknik er sideklip, hvor der tilføjes ekstra friktion i rebføringen ved at klippe første quickdraw i reblinjen ved siden af den valgte rute.

Fordelen ved disse to metoder er, at de stadig muliggør dynamisk sikring, i modsætning til bundanker.

Føring

Træning af indklipning på jorden

Kursisterne øver indklipning af rebet i quickdraw, før de begynder at klatre.

Back-clip og z-clip forklares.

Indklipning i mavehøjde

Undtagen første bolt, som klippes straks man kan nå den.

Placering af quickdraws i forhold til klatreretning

Placering af nederste karabin i quickdraw, i forhold til klatreretning.

Indklipning nedefra i bolthængere, som sidder horisontalt.

Indklipning i topanker

Kursisterne får forklaret, hvordan man klipper sig ind i rutens topanker.

Evt. afbinding af bremse.

Afbinding af assisterende bremse med overhånds knude på bremserebet umiddelbart under bremsen. Ops på at rebet kan glide på nogle assisterende bremses (typisk de geometrisk assisterende) i så fald bør de afbindes som tube bremse. Tube bremse afbindes med slipstik om låse-karabinen og efterfølgende knude om rebet. Tampen skal i alle tilfælde være min 30 cm.

Forklaring af risikomomenter

Instruktøren forklarer kursisterne, hvilke risici der er ved føring, og hvad de kan gøre for at minimere risikoen.

Følgende emner behandles:

- Fald før første bolt – kursisterne lærer at spotte hinanden, hvis det er nødvendigt. De kan evt. lægge crashpads frem eller klippe første bolt fra en lettere rute.
- Fald før anden/tredje bolt. Kursisterne bør være opmærksomme på, at der ofte er risiko for at ramme gulvet, hvis de falder lige før anden eller endog tredje bolt. Risikoen kan minimeres ved at klippe ind i mavehøjde og ved opmærksomt sikringsarbejde.
- Pendulfald – kursisterne lærer at forudse, hvornår der kan forekomme pendulfald.

Faldtræning

Faldteknik

Kursisterne lærer at falde korrekt – skubbe sig lidt ud fra væggen og tage fra med fødder og hænder.

Progression

Kursisterne øver sig i at falde i en logisk progression, hvor de først sætter sig i rebet, siden tager små fald, og til sidst falder lidt over sidst klippede bolt. Det er ikke nødvendigt at lade kursisterne tage meget lange fald – det er vigtigt, at de lærer faldteknik på en tryk måde.

Dynamisering

Kursisterne præsenteres for metoder til at dynamisere et fald og får forklaret, hvorfor det er vigtigt at dynamisere.

Det er som regel ikke muligt for kursisterne at opnå rutine i dynamisering på et kort kursus, men de kan i det mindste lære at ”lade sig føre med” i faldet, i stedet for at spænde op og ”sætte sig ned”, når klatreren falder.

Bevægelsesteknik

Kursisterne lærer nogle opvarmningsøvelser og får forklaret vigtigheden af at varme op før klatring.

Basale klatreteknikker vises – f.eks. hvilepositioner, aktiv fod, strakte arme, hoften tæt på væggen.

Kursisterne kan få til opgave at øve disse teknikker, mens de klatrer. På den måde lærer klatreren også noget, mens sikringspersonen indøver sikringsteknik.

Det er en god ide at øve teknikker på bouldervæggen. På den måde viser man kursisterne, at bouldering er en vigtig del af klatretræning, og mange kursister har lettere ved at lære teknik, når de ikke skal klatre højt.

Generelt om klatring

Kursisterne får gode råd til, hvordan de kommer videre med klatring. Det kan f.eks. være ved at komme på træningshold eller ved at finde gode teknikvideoer på nettet.