

# Competenties klimcursus Indoor Toprope

Doc.nummer.	2017_01
Auteur	SVK
Versie	1.0
Datum	20-03-2017
Categorie	Competenties
Subcategorie	Klimcursussen

- Scope:** De cursus Indoor Toprope brengt de basisbeginselen van het sportklimmen in de klimhal bij. De cursist is na afloop van de cursus en het examen in staat om veilig en zelfstandig toprope te klimmen en iemand in toprope te zekeren. De cursist is op de hoogte van potentiële gevaren en kan deze herkennen en vermijden. De cursist ontvangt na een eindtoets het Klimvaardigheidsbewijs Indoor Toprope. De eindtoets is een momentopname.
- Ingangseis:** De cursus staat open voor iedereen. Ervaring met indoor klimmen is niet vereist.
- Cursusomgeving:** Artificiële klimwanden met een minimale hoogte van 8 meter die zijn voorzien van toprope-touwen.
- Cursusduur:** Het klimvaardigheidsbewijs Indoor Toprope wordt verstrekt na een cursus van minimaal 3 lessen en een minimum van 8 contactuur.
- Toets:** De klimvaardigheidstoets wordt afgenomen door een erkend kliminstructeur. Tijdens de toets moet de cursist laten zien alle competenties zelfstandig te beheersen.
- Leeftijdsgrenzen:** De minimale leeftijd voor afgifte van het Klimvaardigheidsbewijs Indoor Toprope is 8 jaar. Er geldt opzichtplicht door volwassenen tot 14 jaar. Niet de leeftijd, maar het kunnen van het kind is bepalend.

# Competenties

## Voorbereiking/scope

- ◆ Wat is Indoor Toprope Klimmen?
  - Korte uitleg over de cursus. De cursus leidt op tot zelfstandig topropeklimmer. Voorklimmen en boulderen worden niet behandeld. Uitleg over de verschillende disciplines van de indoor klimsport: boulderen/toprope klimmen/voorklimmen.
  - Uitleg over de inrichting van routes in de klimhal (touwen gaan boven via omlooppunt, soms setjes in routes, risico van uit de route zwiepen, val op grond mogelijk door touwrek, krachten en dynamica, niet boven omlooppunt klimmen, etc.).
  - De cursus besteedt geen of minimale aandacht aan techniek, training e.d..
  - De cursus geeft een korte uitleg over opwarmen en blessurepreventie.
  
- ◆ Risico's van het Indoor Toprope Klimmen
  - Klimmen is een risicosport, waarbij de zekeraar en klimmer voor elkaars veiligheid verantwoordelijk zijn. Onoplettendheid en nonchalance zijn onacceptabel.
  
- ◆ Samen verantwoordelijk voor elkaars veiligheid
  - Cursist weet dat tijdens de cursus overdracht van verantwoordelijkheid plaats vindt.
  - Cursist weet na afloop van de cursus dat klimmer en zekeraar voor elkaars veiligheid verantwoordelijk zijn.
  - Cursist krijgt uitleg over de partnercheck. Voorafgaand aan iedere klim wordt altijd een partnercheck gedaan.
  
- ◆ Gedragsregels/mores/huisreglement van de klimfaciliteit
  - De cursist kent het huisreglement en weet dat in andere hallen een afwijkend huisreglement kan gelden.
  - De cursist houdt rekening met andere klimmers en zekeraars in de klimhal en hindert deze niet.

## Klimtechnische voorbereiding

- ◆ De gebruikte materialen
  - Cursist kent de gebruiksaanwijzing van het gebruikte klimmateriaal en kan er mee omgaan.
  - Gordel: aantrekken en dicht doen; inbind/zekerlus; niet klimmen met onnodig materiaal aan de gordel; waar moet de zekeringskarabiner aan vast; hoe moet de gordel dicht; welke verschillende modellen zijn er.

- Touw: dikke en dunne touwen; het effect van touwrek en de mogelijkheid van een val op de grond.
- Setjes in de route: doel en in- en uithangen setjes.
- Extra beveiligde karabingers: de verschillende soorten en hun toepassing.
- Magnesium: waarom gebruiken we magnesium, waarom grepen schoon poetsen.
- Levensduur, breeksterkte, slijtage, kooptips.

#### ◆ Zekeringsapparaten

- Cursist kent verschillen tussen halfautomaten en tuberachtigen; het werkingsprincipe. Bij beide altijd remhand aan het touw.
- Cursist weet dat gebruiksaanwijzing leidend is.
- Acht en HMS kunnen behandeld worden maar worden niet meer gebruikt in de klimhal.

#### ◆ Twee inbindmethoden

- Cursist kan direct inbinden met de teruggestoken achtknoop op de juiste plaats aan de gordel, met voldoende lang touwuiteinde.
- Cursist kan indirect inbinden met de voorgeknoopte acht. Gebruikt hierbij een Belay Master en/of Petzl Ball-Lock, of 2 karabingers of een andere enkele extra beveiligde karabiner die vergelijkbaar is met de DMM Belay Master en/of Petzl Ball-Lock.

#### ◆ De Partnercheck

- Cursist kent de volledige Partnercheck: controle van: gordel, juiste inbindpunt, nette knoop of karabiner dicht. Zekeringsapparaat juist ingehangen, karabiner dicht en check op doorloop/blokken van zekeringsapparaat. Check dat klimmer en zekeraar aan hetzelfde touw zitten en het touw netjes loopt. Eventuele bijzonderheden van de route en pendelgevaar. Zekeraar en klimmer maken na het klimmen pas los na onderling akkoord.

## Klimmen en zekeren

#### ◆ Zekeren

- Alle zekeringshandelingen worden eerst met back-up uitgevoerd. Back-up doet actief mee en houdt met twee handen touw vast. Back-up wordt gaandeweg de lessen afgebouwd.
- Cursist neemt een positie in waarbij anderen niet gehinderd worden en waarbij hij niet uit balans wordt getrokken.
- Cursist let op positie tijdens het zekeren t.o.v. het omlooppunt en de klimmer (geen touw-over-touw, geen touw over klimmer, geen andere klimmers hinderen).

#### ◆ Klimmen

- Cursist weet dat sommige routes niet geschikt zijn voor beginners.
- Cursist kan met setjes in routes omgaan; setjes losmaken en terughangen.
- Cursist vertrouwt op de zekerketen en durft kleine vallen te maken.

◆ Communicatie en oplettendheid

- Cursist kan duidelijk en helder communiceren met klimpartner.
- Cursist kent de touwcommando's 'blok', 'touw inhalen', 'laten zakken'.
- Cursist toont continue oplettendheid tijdens het zekeren en is bekend dat zien en weten wat de ander doet belangrijker is dan incidentele touwtouwcommando's.

◆ Halfautomaat en tuberachtige

- Gebruikshandleiding fabrikant is leidend voor bediening zekeringsapparaat. Houdt rekening met het huisreglement van de klimhal.
- Cursist kan zekeren met minimaal 1 type halfautomaat en 1 type tuberachtige.
- Cursist houdt altijd de remhand aan het touw.
- Cursist weet van het gevaar van groot gewichtsverschil (> 30%). Bewust van valgevaar tot op de grond bij begin van routes.

◆ Touw inhalen

- Cursist heeft bij het zekeren altijd de remhand aan het touw.
- Cursist laat geen touwlus ontstaan. Snelheid van de zekeraar is bepalend voor snelheid van de klimmer.
- Cursist kan onverwachte vallen in het touw beheerst opvangen.

◆ Laten zakken

- Cursist laat altijd beheerst zakken en op elk moment is een stop mogelijk. Houdt rekening met anderen in de klimhal: de lagere klimmer heeft voorrang boven de zakkende klimmer. Maakt pas na akkoord van de klimmer die op de grond staat het zekeringsapparaat los.

## CHECKLIST KLIMVAARDIGHEIDSTOETS INDOOR TOPROPE

Deze checklist kan gebruikt worden als geheugensteun bij de afname van de afsluitende toets.

	Ja	Nee
<b>Veiligheid &amp; gedrag</b>		
◆ Kennis van de risico's van de klimsport		
◆ Goede risicoperceptie		
◆ Kennis van het huisreglement		
◆ Cursist is zelf verantwoordelijkheid voor zijn veiligheid en die van de partner		
<b>Partnercheck</b>		
◆ Gordel juist aangetrokken en dicht		
◆ Knoop goed gelegd / inbindkarabiner dicht		
◆ Zekeringsapparaat juist ingehangen, karabiner dicht, test op werking		
◆ Juiste touw		
<b>Zekeren</b>		
◆ Remhand altijd aan touw		
◆ Voldoende snel touw inhalen, geen touwlus		
◆ Beheerst laten zakken		
◆ Let altijd op tijdens zekeren		
◆ Staat op juiste positie, hindert niemand, geen touwen over elkaar		
◆ Kan een onverwachte topropeval houden		
<b>Klimmen</b>		
◆ Setjes uithangen en weer inhangen		
◆ Beheerst klimmen en naar beneden gaan		

- ◆ De cursist heeft laten zien alle bovenstaande competenties zelfstandig en solide te beheersen.
- ◆ De cursist kent de belangrijkste risico's van het Indoor Toprope Klimmen en heeft een goede Risicoperceptie.
- ◆ De cursist kan op verantwoorde wijze voor de veiligheid van zichzelf en zijn klimpartner zorgen.
- ◆ De cursist doet altijd een Partnercheck.