



**NKBV**

Bergwandelen  
Alpinisme  
Sportklimmen

# COMPETENTIES KLIMCURSUS

## INDOOR VOORKLIMMEN

## KLIMCURSUS INDOOR VOORKLIMMEN

**Scope:** De cursus Indoor Voorklimmen brengt de basisbeginselen van het voorklimmen in de klimhal bij. De cursist is na afloop van de cursus in staat om veilig en zelfstandig voor te klimmen en een voorklimmer 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 Voorklimmen. De eindtoets is een momentopname.

**Ingangseis:** In het bezit van het klimvaardigheidsbewijs Indoor Toprope of in het bezit van vergelijkbare ervaring. Cursist moet in staat zijn de oefenroutes soepel te klimmen.

**Cursusomgeving:** Artificiële klimwanden met een minimale hoogte van 8 meter die zijn ingericht om voor te klimmen.

**Cursusduur:** Het klimvaardigheidsbewijs Indoor Voorklimmen wordt verstrekt na een cursus van minimaal 3 lessen en een minimum van 8 contacturen.

**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 Voorklimmen is 12 jaar. Er geldt opzichtplicht door volwassenen tot 16 jaar.

Niet de leeftijd, maar het kunnen van het kind is bepalend. Kinderen jonger dan 12 jaar kunnen, mits voldoende kundig, probleemloos een voorklimcursus volgen. Ze krijgen pas met 12 jaar een Klimvaardigheidsbewijs Indoor Voorklimmen.

## COMPETENTIES

### Voorbespreking / scope

#### • Wat is Indoor Voorklimmen?

- Korte uitleg over hoe de cursus opleidt tot zelfstandig indoor voorklimmer. Uitleg over hoe het voorklimmen in de klimhal is ingericht. Voorklimmen versus toprope klimmen, risico's bij voorklimmen, risicoperceptie, stress, voorbereiding & partnercheck, valangst.
- 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 Voorklimmen

- Klimmen is een risicosport, waarbij de zekeraar en klimmer voor elkaars veiligheid verantwoordelijk zijn. Onoplettendheid en nonchalance zijn onacceptabel.
- Oplettendheid zekeraar is nog belangrijker dan bij toprope i.v.m. grote(re) krachten, langer valtraject en groter risico om als zekeraar de controle over het touw te verliezen. Zekeraar moet kennis hebben van zekeringstechniek, krachten en dynamica, en verschillende apparaten.

#### • 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 bij voorklimmen. 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 en methoden

- Gordel, zekeringsapparaat e.d. zijn identiek aan Indoor Toprope.
- Eerste keuze zekeringsapparaat is een halfautomaat. Tweede keuze zekeringsapparaat is een tuberachtige. Beide worden behandeld.
- Inbinden altijd met teruggestoken achtknoop met voldoende lang touwuiteinde.
- Touw - dikke en dunne touwen; het effect op remkracht, handkracht, zekeringsapparaat.
- Setjes op juiste manier inhangen.

- **De Partnercheck**

- Cursist kent de volledige Partnercheck: gordel, juiste inbindpunt, nette knoop, karabiner dicht, zekeringsapparaat juist ingehangen, check op doorloop/blokkeren, touw netjes neerleggen, touw voldoende lang en knoop in uiteinde, eventuele bijzonderheden van de route en het valtraject samen doornemen.

### **Klimmen en zekeren**

- **Setjes**

- Setjes in- en uithangen droog oefenen.
- Inhangen omlooppunt droog oefenen.
- Uitleg over hoe het inhangen van eerste zekeringspunt uit de lijn van de rest van de haken voor extra wrijving zorgt.
- Inhangen bij voorkeur vanuit stabiele positie, probeer relaxt te blijven.
- Veelvoorkomende fouten bovenstaande punten behandelen: kruisclips, overstrekt clippen (grotere valhoogte), lichaamspositie bij clippen, voetfout, positie opening setjes.

- **Klimmen en zekeren**

- Alle nieuwe zekeringshandelingen worden eerst met back-up uitgevoerd. Back-up doet actief mee (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.
- Dynamica van vallen doornemen (inhangen setjes, zij- en achterwanden).
- Wijzen op mogelijkheid van grounder in begin route. Spotten is maar beperkt mogelijk. Beter zelfstandig kunnen afspringen/terug klimmen indien het mis gaat.
- Positie zekeraar ten opzichte van eerste haak. Zijdelings van eerste haak, dicht bij de wand. Oplettendheid benadrukken.
- Touw uitgeven bij clippen setjes/naar voren lopen en/of flinke hoeveelheid touw door zekeringsapparaat halen. Eerste 3 haken strak zekeren, daarna met de juiste hoeveelheid slack.
- Voetfouten en het gevaar daarvan uitleggen.
- Zekeren met zowel halfautomaat als tuberachtige ruim voldoende oefenen zodat zekeren soepel en beheerst gaat. Gebruiksaanwijzing apparaat volgen. ZEER BELANGRIJK.
- Opvangen vallen voldoende oefenen zodat dit soepel en beheerst gaat. ZEER BELANGRIJK.
- Langzaam en gecontroleerd laten zakken. Op elk moment moet een stop mogelijk zijn.
- Rekening houden met andere gebruikers klimhal bij klimmen en laten zakken.
- Uithalen setjes uit de haken oefenen. Uitleg over uithalen laatste setje en het voorkomen van een ongecontroleerde zwieper.
- Cursist toont continue oplettendheid. Weten wat de ander doet is belangrijker dan touwtouwcommando's.

- **Valoefeningen**

- Eerst in toprope voorklimmen 'droog' oefenen, inclusief 'voorklimval'.
- Maken van voorklimval.
- Positie handen bij voorklimval: touw pas in eindtraject val met 1 hand pakken en voeten spreiden, geen setje pakken, niet touw onder setje pakken.
- Lichaamshouding bij val.
- Inschatting valtraject door klimmer en zekeraar.
- Ervaring opdoen met opvangen krachten.
- Wat als klimmer/zekeraar in gewicht schelen? Bewustwording van (on)mogelijkheden om te zekeren bij grote gewichtsverschillen.

- Verschil tuberachtige/halfautomaat behandelen - inzetbereik.
  - Voorklimval eerst met back-up zekeren.
  - Angst (omgaan met, vermindering).
  - Valhouding (valtraject, valhouding, opvangen).
- **Omlooppunt**
    - Hoe ziet het omlooppunt er uit. Karabiner die dicht gemaakt kan worden of dubbele snapper, eventuele back-up.
    - Nooit twee touwen in één omlooppunt.
    - Niet topopen over onbeveiligd omlooppunt.
- **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.
    - Bij verwijderen van eigen setjes uit de route opletten dat klimmer niet ongecontroleerd tegen iets of iemand aan zwiëpt.
- **Aanvullende technieken**
    - Yoyo-en (opblokken zekeraar+optrekken en laten vallen door de klimmer) om in overhang weer bij de haak te komen.
    - Opbossen touw.

## CHECKLIST KLIMVAARDIGHEIDSTOETS

Kan gebruikt worden als geheugensteun bij de toets afname.

	JA	NEE
<b>Veiligheid &amp; gedrag</b>		
Kennis van de risico's van het voorklimmen		
Goede risicoperceptie		
Kennis van het huisreglement		
Cursist is zelf verantwoordelijk voor zijn veiligheid en die van partner		
<b>Partnercheck</b>		
Gordel juist aangetrokken en dicht		
Knoop goed gelegd		
Zekeringsapparaat juist ingehangen, karabiner dicht, test op werking		
Juiste touw, voldoende lang, knoop in einde		
<b>Zekeren</b>		
Remhand altijd aan touw		
Voldoende snel touw uitgeven, geen touwlus of te weinig touw		
Let altijd op tijdens zekeren en neemt goede positie in met actieve houding		
Kan een onverwachte val houden		
<b>Klimmen en vallen</b>		
Kan soepel en veilig klippen en maakt geen voetfouten		
Kan beheerst klimmen en veilig vallen		
Kan op de terugweg alle setjes eenvoudig verwijderen en maakt geen onnodige pendel		

- De cursist heeft laten zien alle bovenstaande competenties zelfstandig en solide te beheersen.
- De cursist kent de belangrijkste risico's van het Indoor Voorklimmen 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.