



Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen

COMPETENTIES NKBV CURSUSSEN OUTDOOR KLIMSPORT

SINGLE-PITCH MULTI-PITCH TRAD

INLEIDING

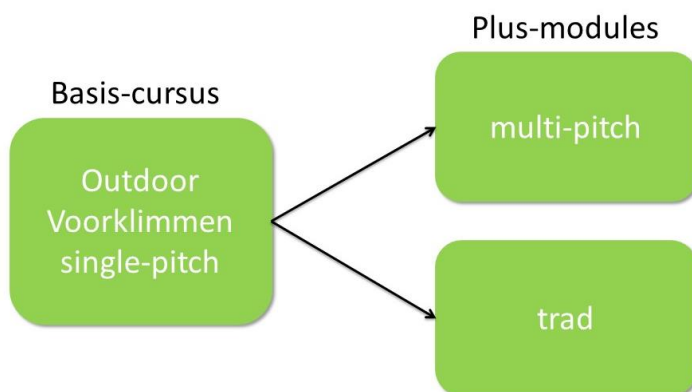
De meeste mensen komen tegenwoordig in de klimhal voor het eerst in aanraking met de klimsport. Nadat ze een cursus Indoor Toprope en een cursus Indoor Voorklimmen hebben gevolgd wil een deel van deze mensen graag buiten gaan klimmen. Dat zal voor de meerderheid in goed ingerichte sportklimgebieden zoals Berdorf, Siurana, Margalef, de Frankenjura, Kalymnos of Orpierre zijn. Bij deze klimmers is behoefte aan een cursus die opleidt tot zelfstandig klimmer in sportklimroutes van één lengte; single-pitch routes genaamd.

Tot dusver kwamen de sportklimcursussen outdoor van de NKBV niet overeen met deze behoefte. De cursus Outdoor Voorklimmen (OV) omvatte namelijk ook het klimmen van routes met meerdere touwlengtes (multi-pitch) en het (beperkt) leggen van mobiele zekeringen. Overbodige zaken voor de klimmers die alleen maar sportklimroutes willen klimmen. Naar aanleiding van het interne NKBV project Kaderbeleid is gekeken naar de behoeften van klimmers in Nederland. Daaruit kwam de wens voort om de cursus structuur zo in te richten dat die tegemoet kwam aan de behoeften van de klimmers, zonder overbodige ballast.

VAN OV EN AK NAAR SINGLE-PITCH, MULTI-PITCH EN TRAD

Dit document bevat de opzet en de inhoud van de NKBV cursussen Outdoor Voorklimmen zoals die met ingang van 1 mei 2017 onder de vlag van de NKBV worden gegeven. Klimmen in de rots start dan met een basis cursus sportklimmen in de rots; single-pitch genaamd. De klimmers die daarna verder willen kunnen kiezen uit twee aanvullende modules. Eén module voor multi-pitch sportklimmen en één module voor het klimmen op eigen zekeringen, het 'Trad' (traditioneel) klimmen. Deze cursussen worden afgesloten met een specifieke aantekening ('multi-pitch', of 'trad') op het klimvaardigheidsbewijs OV (single-pitch).

De modulaire opbouw maakt het mogelijk om specifiek die cursus te doen die men wil. Het niet zo dat er nu per sé een driemaal zo hoge tijdsinvestering vereist is om de kennis en kunde van de oude Outdoor Voorklimcursus op te doen. Alle denkbare combinaties zijn mogelijk – het staat instructeurs vrij om naar eigen inzicht cursussen aan te bieden en te combineren. Wie cursisten bijvoorbeeld het single-pitch en multi-pitch sportklimmen tegelijkertijd wil aanleren, kan daarvoor een cursus op maat voor aanbieden.



NKBV cursussen Outdoor Voorklimmen

Buiten klimmen start met een cursus single-pitch sportklimmen. Wie daarna verder wil kan een cursus/module multi-pitch sportklimmen of trad klimmen gaan doen.

De opleiding tot instructeur is medio 2015 al ingericht met een basisopleiding tot 'sportkliminstructeur (SK13) single-pitch' en vervolgopleidingen tot instructeur 'multi-pitch klimmen' en 'trad klimmen'. Deze vervolgopleidingen worden aangeboden als aantekeningen bovenop de basisopleiding. Om de modules/cursussen multi-pitch en trad te geven moet de instructeur in het bezit zijn van de specifieke aantekening. Alle instructeurs zijn medio 2015 ingeschaald naar deze nieuwe indeling. Je kan als instructeur eenvoudig in MijnNKBV controleren welke aantekening je hebt.

COMPETENTIES OUTDOOR CURSUSSEN

In dit document worden de competenties omschreven die vanaf 1 mei 2017 minimaal aangeleerd moeten worden bij de outdoor klimcursussen en -modules van de NKBV. Per cursus wordt uitgelegd waar de cursus voor bedoeld is ('scope'), wat de ingangseis is, hoe de cursusomgeving eruitziet, en wat de aanbevolen leeftijdsgrenzen zijn. Daarna worden de minimaal te behandelen competenties benoemd en er wordt afgesloten met een checklist die bij de toetsen voor het klimvaardigheidsbewijs kan worden gehanteerd.

Competenties

Dit document is primair bedoeld voor NKBV instructeurs en regio's/verenigingen/bedrijven die cursussen aanbieden die worden afgesloten met een klimvaardigheidsbewijs. De bij elke cursus genoemde competenties zijn voor hen bedoeld. We raden aan om de scope en de checklists te gebruiken om aan cursisten duidelijk te maken wat de inhoud van de NKBV-klimcursussen is. Hierin staat kort en bondig wat de bedoeling en inhoud van de betreffende cursus is.

De inhoud van de NKBV-cursussen outdoor bouwt voort op de indoor cursussen, waarvan de inhoud als bekend wordt verondersteld. Binnen de outdoor cursussen bouwen de beide modules trad en multi-pitch voort op de single-pitch cursus. De modules zelf zijn losstaand, Outdoor Voorklimmen Trad kan gevolgd worden zonder voorkennis van multi-pitch klimmen en vice versa:

1. Indoor Toprope
2. Indoor Voorklimmen
3. Outdoor Voorklimmen single-pitch
 - a) Outdoor Voorklimmen multi-pitch
 - b) Outdoor Voorklimmen trad

Literatuur

De inhoud van de cursussen en over te brengen competenties wordt hierna op relatief uitvoerige wijze omschreven. De belangrijkste reden hiervoor is dat er nog met de huidige NKBV literatuur in de vorm van cursusboekjes en instructeurshandleidingen OV gewerkt moet worden. Nieuwe literatuur is weliswaar gepland, maar niet op afzienbare termijn beschikbaar. Daar waar nodig zal uitgebreider op de materie ingegaan worden of verwezen worden naar het kenniscentrum. We denken dat het voor een instructeur zonder al te veel moeite mogelijk is om de huidige literatuur te blijven gebruiken om de cursussen nieuwe stijl vorm te geven.

De actuele NKBV opleidingsnorm en bepaalde in het Kenniscentrum vermelde technieken kunnen in weerspraak zijn met de laatste oplagen van de cursusboekjes en instructeurshandleidingen. Een goed voorbeeld hiervan is de 'Aanbeveling voor veilig zekeren bij het sportklimmen'. Waar dit het geval is, gaan de actuele NKBV Opleidingsnormen en de bijbehorende artikelen in het Kenniscentrum voor op de cursusboekjes en instructeurshandleidingen. Drukwerk laat zich immers niet zo snel en slechts tegen hogere kosten aanpassen dan een online document.

Bij belangrijke wijzigingen in de opleidingsnormen/opleidingsliteratuur zal het sportklimkader via de kadernieuwsbrief en nieuwsberichten op Academie.nkbv.nl op de hoogte worden gebracht. Vragen en opmerkingen kunnen gericht worden aan opleidingen@nkbv.nl.

Succes met het organiseren van je klimcursussen Outdoor Voorklimmen nieuwe stijl!

INHOUD

- Outdoor voorklimmen – single-pitch
- Outdoor voorklimmen – multi-pitch
- Outdoor voorklimmen – trad
- Bijlage I: Communicatie bij klimmen en ombouwen
- Bijlage II: Voor en nadelen van het zekeren over het lichaam of de standplaats

OUTDOOR VOORKLIMMEN – SINGLE-PITCH

Scope: De cursus Outdoor Voorklimmen Single-Pitch brengt mensen de beginselen bij van het sportklimmen in de rots. Routes die niet vanaf de grond kunnen worden gezekerd (multi-pitch klimmen), en/of routes die met behulp van mobiele zekeringen gezekerd moeten worden (trad klimmen) vallen buiten de scope van deze cursus. Onderdeel van de cursus zijn gedrag in de natuur, kennis over behaking, veilig zekeren, ombouwen van de route en abseilen. De cursus leidt op tot zelfstandige klimmer.

De cursist kan na de cursus veilig zelfstandig single-pitch sportklimroutes in de rots klimmen. De cursist is na afloop van de cursus op de hoogte van veel voorkomende ongevalsorzaken en kan potentieel gevaarlijke situaties herkennen en vermijden. De cursist ontvangt na een positief verlopen eindtoets het Klimvaardigheidsbewijs Outdoor Voorklimmen – Single-Pitch. De eindtoets is een momentopname.

Ingangseis: In het bezit van het klimvaardigheidsbewijs Indoor Voorklimmen (IV) of in het bezit van vergelijkbare ervaring. Competenties die behandeld zijn bij het Indoor Toprope klimmen en het Indoor Voorklimmen worden bekend verondersteld.

Cursusomgeving: Klimgebieden met volledig behaakte sportklimroutes. Er wordt vanaf de grond gezekerd en routes zijn ingericht voor ombouwen en laten zakken. Een deel van de cursus kan op daarvoor geschikte indoor/outdoor klimwanden worden gegeven.

Cursusduur: Niet van toepassing, want competentiegericht.

Leeftijdsgrenzen: In principe vanaf 14 jaar. Niet de leeftijd, maar het kunnen is bepalend.

INHOUD CURSUS/MINIMAAL OVER TE BRENGEN COMPETENTIES

Voorbespreking/scope

• Wat is Outdoor Voorklimmen?

- Uitleg over de opzet van de cursus. Sportklimmen in de rots is uitdagender en afwisselender dan indoor klimmen qua overzichtelijkheid, vereiste klimtechnieken, haakafstanden, enz.
- In klassieke routes in traditionele klimgebieden moeten vaak mobiele tussenzekeringen worden gelegd. Dit soort routes valt buiten de scope van deze cursus. Dat geldt ook voor routes met een alpiene¹ aanloop of andere speciale vereisten (bijv. seacliff climbing).
- De cursus besteedt geen of minimale aandacht aan techniek, training e.d..

• Risico's van het Outdoor Voorklimmen

- Uitleg over de risico's. Buiten klimmen vereist meer inzicht, zelfkennis en terughoudendheid dan indoor. Er zijn over het algemeen geen normen voor inrichting en veiligheid. Het is de verantwoordelijkheid van de klimmer om al dan niet een route in te stappen. Doe voor elke route een persoonlijke risico-check. Kun jij de route op een voor jou voldoende veilige manier klimmen?
- Klimgebieden waar het klimmen een lange traditie heeft zijn vaak spaarzaam behaakt. Dit geldt in het bijzonder voor de routes in de lagere moeilijkheidsgraden.
- Het klimmen van en vallen in (hellende) routes in de lagere moeilijkheidsgraden is vaak risicovoller dan in meer overhangende routes of routes in hogere moeilijkheidsgraden.

• Samen verantwoordelijk voor elkaars veiligheid

- Gedurende de cursus vindt een geleidelijke overdracht van verantwoordelijkheid van instructeur op cursist plaats. De cursist is zich er van bewust gedurende de cursus in steeds grotere mate zelf verantwoordelijk te zijn voor de eigen veiligheid en die van de klimpartner.
- De cursist weet na afloop van de cursus dat hij/zij bij het sportklimmen in de rots voor de eigen veiligheid en die van de klimpartner verantwoordelijk is.
- De cursist krijgt uitleg over de partnercheck bij het buiten klimmen. Voorafgaand aan iedere route wordt een partnercheck gedaan.

• Gedragsregels/mores van het klimgebied

- De cursist houdt rekening met andere klimmers en zekeraars en hindert deze niet.

¹ Onder alpien terrein wordt verstaan terrein waarin onder meer gletsjers, steile sneeuwvelden, en valgevaar kunnen voorkomen. Alpien terrein wordt niet gedefinieerd door (een minimum) hoogte, maar wel door terreinsoort. Voor dergelijk terrein is het volgen van een specifieke cursus aan te raden.

- Klimgebieden liggen meestal in kwetsbare natuur. Neem altijd het gidsje of infopanelen bij het klimgebied door op specifieke regels. Geldt voor de route of sector een klimverbod? Welke route(s) komt voor ons in aanmerking? Hoe loop je naar de route zonder door beschermd terrein te lopen.
- Nagenoeg alle klimgebieden kennen conflicten tussen gebruikersgroepen. De klimsport trekt hierbij vaak aan het kortste eind. Om de toegang tot de rotsen niet in gevaar te brengen is het belangrijk dat de klimmers zich voorbeeldig gedragen. Doe niets wat je thuis ook niet zou doen, ga alleen over de aangegeven toegangspaden en neem maatregelen voor natuurbescherming en sluitingen voor vogelbroed in acht.
- Gebruik alleen de aangegeven parkeerplaatsen; ga nog buiten het klimgebied naar de WC of begraaf alles, ook het papiertje bij het plassen; wildkamperen is nergens toegestaan; klim niet op natte zandsteen (i.v.m. afbreken grepen); houd je aan speciale regels in het weekend (bijv. abseilverbod in Freyr); in Duitsland moet je vaak verplicht ombouwen i.p.v. uitklimmen naar de top van de rots; sommige gebieden kennen een magnesiumverbod; maak geen vuur; maak geen lawaai (geen speakers mee); wees beleefd richting omwonenden (netjes groeten); poets tickmarks weg; in Berdorf (Luxemburg) moet je lid zijn van een nationale klimvereniging (NKBV); etc.
- Laat niet onnodig toppe-touwen hangen en poets na het klimmen het magnesium van de grepen.
- In België geldt een specifieke klimregeling. De grootste Belgische klimgebieden liggen op privéterrein en er moet huur/pacht betaald worden door de Belgische klimverenigingen en de NKBV om ze voor de leden toegankelijk te maken. Wil je in België klimmen dan moet je de klimjaarkaart kopen (€ 20,-/jaar, alleen mogelijk als NKBV-lid).
- Topropen met het touw door de ogen van de haken leidt tot voortijdige slijtage van de haken. Het is dus niet de bedoeling om op deze haken te topropen. Eenmalig laten zakken is prima, maar meermaals topropen doe je in dat geval door het touw in eigen karabiners (twee stuks, waarvan 1 de back-up is) te hangen. De laatste klimmer bouwt in dat geval om en neemt al het eigen materiaal mee. Soms is de standplaats uitgerust om erover te topropen. Er hangt dan een verwijderbare (schroef)karabiner of maillon rapide. In dat geval is het prima om in dit materiaal te topropen, al is het ook dan beter dit te doen over eigen materiaal.
- In veel klimgebieden in zandsteen (Duitsland, Vogezen) is het regel dat de laatste klimmer abseilt. Ook dit is om slijtage te voorkomen.

Klimtechnisch

• De gebruikte materialen en methoden

- Gebruik van gordel, zekeringsapparaat, setjes, klim- en zekertechnische handelingen identiek aan cursus IV.
- Er wordt met enkeltouw geklommen waarvan de minimale lengte afhankelijk is van het klimgebied. Gebruik een touwtas om het touw schoon en uit de knoop te houden.
- De klim- en zekertechnische handelingen van het voorklimmen zijn identiek aan die van het Indoor Voorklimmen.
- Zie NKBV aanbeveling voor veilig sportklimmen voor keuze m.b.t. het type zekeringsapparaat.
- Voor het ombouwen/ zelfzekering een slinge (ca. 60 cm) en 2 beveiligde karabiners.
- Uitleg over verschillende moeilijkheidswaarderingen (UIAA, Frans, Brits, USA, etc.).
- Uitleg over het lezen en interpreteren van de topo.

• Inrichting routes

- Uitleg over boorhaken en hoe ondeugdelijke exemplaren te herkennen: diepte plaatsing, losse plaquettes, losse haken, expansie en verlijmd.
- Wat is de lengte van de te klimmen routes? Kan er veilig afgedaald worden met het beschikbare touw? Is het touw lang genoeg (ook voor routes die schuin lopen en/of lager eindigen dan je startte)? Moet je eventueel halverwege opnieuw ombouwen om beneden te komen?
- Hoe wordt er bovenaan de route omgebouwd: enkele haak, twee haken met ketting? Alleen ombouwen aan een afgerond, specifiek hiervoor ingericht punt/haak/maillon rapide.
- Helm onder aan de rotswand en tijdens het klimmen voor zowel klimmer als zekeraar. Wees je bewust van het risico als je er voor kiest geen helm te dragen.

Klimmen en zekeren

• Klaarmaken voor klimmen

- Touw klaarleggen en knoop in uiteinde en/of vastmaken aan touwtas.
- Partnercheck met extra aandacht voor eventuele bijzonderheden van de specifieke route (bijv. valtraject, afstand en staat van de haken). Check de route samen. Is route veilig genoeg behaakt? Is het de juiste route? Waar is het einde van de route en hoe is dit ingericht?
- Neem het minimale aantal setjes voor de route + eventueel twee extra mee (verlengen, haken die je niet hebt gezien). Neem ook voldoende lange setjes mee om touwrijving te minimaliseren als het routeverloop afwijkt van een rechte lijn. Neem materiaal voor ombouwen of inrichten naar topope mee.
- Neem samen de eventuele touwcommando's (blok, laat maar zakken) door. Bij zichtcontact is het niet nodig als kip-zonder-kop te schreeuwen. Zie bijlage I.
- Bespreek of er voor het veilig klimmen van de route aandacht nodig is voor rotsblokken, boomwortels, de (on)mogelijkheden tot spotten, inhangen haken met clipstick, extra touw (of juist niet) uitgeven bij vallen op specifieke punten.
- Definieer/zoek eventueel crux vanaf de grond en spreek deze door met zekeraar.

• Klimmen en zekeren

- Eventueel spotten tot 1^e haak of inhangen van eerste haak met stick-clip.
- De zekeraar blijft ALTIJD zekeren tijdens het ombouwen.
- Zoek clipposities op basis van grepen/treden.
- Setje zo inhangen dat de opening snapper van de klimrichting af is. Extra lange setjes inhangen in haken die uit de lijn van de rest van de route zitten om touwrijving te voorkomen. Hang eventueel bij cruciale zekeringen twee setjes tegengesteld in ongewild uithangen te voorkomen.

• Ombouwen en laten zakken

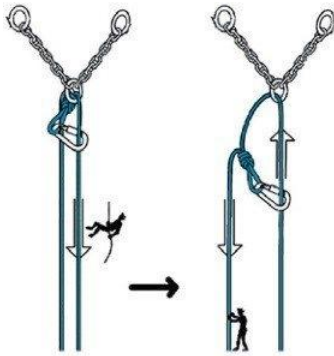
- Ombouwen door vastmaken aan relais met zelfzekering (slinge of speciale dynamische zelfzekering) en beveiligde karabiner. Blijf altijd in de zelfzekering hangen en voorkom het afwisselend be- en ontlasten van de zelfzekering tijdens het ombouwen.
- Ombouwen methode 1: zelfzekering aan relais met slinge en schroefkarabiner, dubbel doorhalen van het touw, leggen achtknoop en vastmaken met schroefkarabiner aan zekerlus, losmaken initiële achtknoop.
- Ombouwen methode 2: zelfzekering aan relais met slinge en schroefkarabiner, touwlus met schroefkarabiner en achtknoop aan inbindlus bevestigen zodat dit niet naar beneden kan vallen, losmaken initiële achtknoop, enkel doorhalen van het touw en weer inbinden.
- Maak zelfzekering pas los nadat de zekeraar het touw strak heeft getrokken en je duidelijk merkt dat je in het touw hangt. Bijbehorende touwcommando's zijn: naam + blok en naam + laat maar zakken. Roep niet harder dan nodig is. Bij visueel contact en elkaar goed begrijpen hoeft er niet perse geroepen te worden. De klimmer roept NOOIT stand bij het ombouwen!
- Let bij verwijderen van het laatste setje uit de route op dat de klimmer niet ongecontroleerd weg zwiept en de zekeraar mee trekt.
- Uitleg over hoe te handelen bij routes langer dan 35 m (langer dan de helft van het touw). Als er sprake is van een tussenrelais dan kun je beneden komen door tweemaal om te bouwen. Eenmaal bovenaan de route, en eenmaal op het bouwpunt halverwege. Let op of je alsnog de juiste lengte touw hebt, een knoop in het uiteinde van je touw, en voorkom dat de klimmer in overhangende routes in het luchtledige komt te hangen.

• Abseilen/terugkeer/veiligheid

- Yoyo-en uitleggen als methode om in overhang weer bij de haak te komen: gelijktijdig blokken door zekeraar + optrekken en laten vallen door klimmer aan het touw.
- Als je niet door een route komt zijn er drie opties:
 - Vraag een andere klimmer om je route af te maken en/of de setjes te verwijderen.
 - Route met relaxte haakafstanden en je beheerst het niveau? Klim haak voor haak af en verwijder de setjes.
 - Hang een karabiner die je bereid bent achter te laten in de hoogst bereikte haak. Geen maillon rapide gebruiken! Zekeraar laat daarna de klimmer zakken die de setjes verwijdert. Voor

maximale veiligheid kun je een beveiligde karabiner gebruiken in het omlooppunt en jezelf met een prusik aan het naar beneden gaande touw vastmaken.

- Oefen het ombouwen tot abseilen eerst droog in de klimhal of andersoortige locatie (een klimrek in de speeltuin, aan een boom) vlak boven de grond. Altijd eerst visuele en fysieke controle dat je goed vastzit VOORDAT de zelfzekering los wordt gemaakt.
- Check of:
 - Beide uiteinden op de grond liggen;
 - Er knopen in beide uiteinden zitten;
 - Voor je de zelfzekering losmaakt of je daadwerkelijk goed vast zit aan het abseiltouw.
- Abseilen van enkele touwlengtes is (indien sporadisch gebruikt) goed mogelijk zonder back-up zekering met een prusik. De zekeraar houdt in dat geval het touw voldoende strak vast. Door het touw vervolgens te belasten kan hij de abseilende klimmer bij een noodgeval tot stilstand brengen. Dit biedt echter niet de back-up die een prusikzekering wel biedt. Leer ook abseilen aan met behulp van de methode met een circa 20 cm verlengde tuber (met 2 sleuven) en een korte prusik als zelfzekering aan de inbindlus.
- Geef aan dat ook met de halfautomaat of de enkelvoudige tuber abgeseild kan worden, mits het omlooppunt een voldoende kleine diameter heeft. Seil ab in het vrije einde met blokkeerknoop van de juiste grootte + ingehangen karabiner.



Bron afbeelding: Mountainproject.com

CHECKLIST KLIMVAARDIGHEIDSTOETS OUTDOOR VOORKLIMMEN SINGLE-PITCH

De cursist:

| | JA | NEE |
|---|----|-----|
| Veiligheid & gedrag | | |
| Kent de risico's van het Outdoor Voorklimmen. | | |
| Kent mores/gedragsregels van het klimmen in de natuur. Kent problematiek met meerdere gebruikersgroepen in kwetsbare natuurgebieden. | | |
| Kent zijn eigen verantwoordelijkheid t.a.v. de eigen veiligheid en die van de klimpartner. | | |
| | | |
| Partnercheck | | |
| Controleert gordel, knoop, zekeringsapparaat, karabiner, voldoende setjes, helm. | | |
| Controleert lengte van het touw, knoop in uiteinde. | | |
| Heeft materiaal voor ombouwen route mee of voor bouwen standplaats indien nodig. | | |
| Spreekt route en eventueel ombouwen met de zekeraar door. | | |
| | | |
| Zekeren en klimmen | | |
| Spot tot eerste haak indien nodig en staat op de juiste positie tijdens het zekeren. | | |
| Kan voldoende snel touw geven, alert zekeren en een val goed opvangen. | | |
| Kan routes veilig en solide voorklimmen. Hangt setjes juist in | | |
| Kan een standplaats veilig inrichten om er over te gaan topropen. | | |
| | | |
| Ombouwen/laten zakken/naar beneden gaan | | |
| Kan op juiste wijze een zelfzekering maken; de route inrichten voor toprope; de route ombouwen en de setjes uit de route verwijderen. | | |
| Communiqueert goed met de klimpartner. | | |
| Kan veilig stand maken, ombouwen naar abseil en vervolgens abseilen. | | |
| Weet hoe te handelen bij het niet door een route komen. | | |

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

OUTDOOR VOORKLIMMEN – MULTI-PITCH

Scope: De cursus module Outdoor Voorklimmen Multi-pitch brengt mensen de beginselen bij van het klimmen van geheel behaakte multi-pitch rotsroutes. Aan bod komen onder meer voorbereiding, behaking, tactiek en effectief touwmanagement, standplaatsbouw, zekeren op de standplaats, route zoeken, interpreteren van de topo, abseilen, terugtrekking/redding uit de route.

De haakafstanden in de routes die binnen de scope van deze cursus vallen kunnen groter zijn dan die van gemiddelde sportklimroutes. Hiermee ook het engagement. Er is geen maximale lengte van de routes gedefinieerd. De cursus multi-pitch omvat geen klimmen met behulp van mobiele zekeringen (trad klimmen) of artificieel klimmen. Alpien terrein bij aanloop of afdaling valt eveneens buiten de scope van de cursus.

De cursist kan na de cursus veilig zelfstandig multi-pitch sportklimroutes klimmen. De cursist is na afloop van de cursus op de hoogte van veel voorkomende ongevalsorzaken en kan potentieel gevaarlijke situaties herkennen en vermijden. De cursist ontvangt na een positief verlopen eindtoets de aantekening Outdoor Voorklimmen – Multi-pitch. De eindtoets is een momentopname.

Ingangseis: In het bezit van het klimvaardigheidsbewijs Outdoor Voorklimmen Single-Pitch of in het bezit van vergelijkbare ervaring. Competenties zoals behandeld bij de cursus Outdoor Voorklimmen Single-Pitch en de Indoor cursussen worden bekend verondersteld.

Cursusomgeving: Sportklimgebieden met volledig behaakte multi-pitch routes die kunnen worden afgedaald over ingerichte abseilpistes of via omlopen over een wandelpad.

Cursusduur: Niet vast omschreven, want competentiegericht.

Leeftijdsgrenzen: In principe vanaf 14 jaar. Niet de leeftijd, maar het kunnen is bepalend.

INHOUD CURSUS/MINIMAAL OVER TE BRENGEN COMPETENTIES

Voorbespreking/scope

• Wat is Outdoor Voorklimmen multi-pitch?

- Uitleg over de opzet van de cursus multi-pitch sportklimmen.
- Uitleg over de grotere mate van commitment en doorzettingsvermogen die vereist is bij het klimmen van multi-pitch sportklimroutes.
- De cursus behandelt geen kennis en technieken die vereist zijn voor het klimmen van routes in Alpien terrein, routes waar bijzondere situaties gelden bij aanloop en afdaling (zeekliffen) en routes die bijzondere eisen stellen aan de afzekering (artificiële routes, trad routes, terrain d'aventure, complexe traverses, etc.).
- De cursus besteedt geen of minimale aandacht aan techniek, training e.d..

• Risico's

- Uitleg over de specifieke risico's van multi-pitch klimmen t.o.v. single-pitch klimmen. Grotere mate van inzicht, zelfkennis en terughoudendheid. Het is de verantwoordelijkheid van de klimmer om al dan niet een route in te stappen. Doe voor elke route een persoonlijke risico-check. Kan jij de route op een voor jou en je klimmaatje voldoende veilige manier klimmen?
- In klimgebieden waar het klimmen een lange traditie heeft, zijn routes vaak niet volledig als sportklimroute behaakt. Dit soort routes vraagt vaak om aanvullende mobiele zekeringen. Het gebruik hiervan maakt geen onderdeel uit van deze cursus.

• Samen verantwoordelijk voor elkaars veiligheid

- Gedurende de cursus vindt een geleidelijke overdracht van verantwoordelijkheid van instructeur op cursist plaats. Cursist is zich er van bewust gedurende de cursus in steeds grotere mate zelf verantwoordelijk te zijn voor de eigen veiligheid en die van de klimpartner.
- Cursist weet na afloop van de cursus dat hij/zij bij het multi-pitch sportklimmen in de rots voor de eigen veiligheid en die van de klimpartner verantwoordelijk is.
- Voorafgaand aan iedere route en voorafgaand aan de start van een touwlengte wordt een partnercheck gedaan.

• Gedragsregels/mores van multi-pitch sportklimmen

- De cursist houdt onder meer rekening met sluitingen voor vogelbroed en hindert geen andere klimmers.

- Snellere touwgroepen hebben voorrang op langzamere touwgroepen tenzij dit de veiligheid niet ten goede komt.

Klimtechnisch

• De gebruikte materialen en methoden

- Gebruik van gordel, knopen, setjes, wordt bekend verondersteld.
- Er wordt geklommen met een enkeltouw of een met twin/dubbeltouw geklommen. Behandel deze typen touw in de cursus en wanneer welk type het best bruikbaar is. Gebruik vervolgens een op de route afgestemd touw van voldoende lengte.
- Het aantal benodigde setjes is afhankelijk van de route. Eventueel deels langere setjes of verlengbare setjes (bijv. 60 cm) gebruiken. Minimaal twee slinges p.p. (bijv. 60 cm en 120 cm), 4 beveiligde karabijnen per persoon, abseil en zekeringsapparaat, zelfzekering voor abseilen (prusiktuwtje), helm.
- Uitleg over gebruik van de HMS als noodoplossing bij laten vallen zekeringsapparaat.
- Helm op onder aan de rotswand en tijdens het klimmen bij zowel klimmer als zekeraar.
- Afhankelijk van de cursussetting en de geklommen routes kan extra materiaal nodig zijn (klein rugzakje, kleding, eten, drinken, zonnebrandcrème. Weerbericht voor aanvang checken. Bij planning van je route rekening houden met onweer, oververhitting en uitdroging, afkoeling door wind, etc.
- Uitleg over routeverloop, anticiperen op routeverloop bij keuze lengte van het setje.
- Slinges gebruiken om bomen en zandlopers en als verlenging van tussenzekeringsen.

Klimmen en zekeren

• Klaarmaken voor klimmen

- Wat is de lengte van de te klimmen routes? Kan er veilig afgedaald worden met het beschikbare touw? Kan vanaf iedere standplaats veilig afgedaald worden, moet er naar de top door worden geklommen of zijn er andere vluchtmogelijkheden?
- Topo, aanloop en afdaling (abseilen of omlopen) bestuderen. Eventueel actuele routecondities opzoeken.
- Voorbereiden op afdaling aan achterzijde en afdalen over route.
- Management materialen aan de gordel/in de rugzak: schoenen, water, kleding i.v.m. wind/koude, opgeladen telefoon (ken het lokale alarmnummer), EHBO-setje.
- Afschieten touw en net touwverloop bij start van de route.
- Beide partners binden in en doen partnercheck. Partnercheck ook op iedere standplaats.

• Standplaatsbouw en zekeren

- Droog oefenen van standplaatsbouw op één solide haak en standplaatsbouw op twee solide haken (rijschakeling).
- Zekeren voorklimmer op de standplaats². Pro's en contra's van de verschillende methoden (over het lichaam/over de stand).
- Uitleg over autoblock-tubers. Bepaalde mogelijkheid tot geven touw c.q. ontlasten van tuber in autoblok-stand. Let op: methode om te deblokken is afhankelijk van specifiek zekeringsapparaat. Let op: grote kans op maken van fouten bij ontlasten tuberachtige in autoblok-stand. Extra zekering gebruiken!
- Touwmanagement op de standplaats: voorbereiden op komst naklimmer, voorbereiden op volgende lengte. Voorkom in de knoop/war raken van touw. Goede oplossing bij hangstand is om het touw in steeds korter wordende lussen met zaksteek aan een slinge in de stand te knopen.
- Snel en efficiënt wisselen op de standplaats.
- Zo weinig mogelijk overbodige touwcommando's gebruiken. Methoden aanleren om zonder geroepen touwcommando's toch goed/veilig te handelen.

2 Meer info hierover in het artikel 'Zekeren op standplaats - over het lichaam of niet?' en het artikel over [Standplaatsbouw](#) in het Kenniscentrum van de NKBV. Zie ook Bijlage 2.

- **Abseilen/terugkeer/veiligheid**

- Abseilen met een circa 20 cm verlengde tuber en korte prusik als zelfzekering aan inbindlus.
- Abseilen volgens vast protocol om fouten bij vermoeidheid te voorkomen. Zie <http://www.nkbv.nl/kenniscentrum/document/Abseilen+-+tips+en+trucs/109>
- Express flaschenzug om iemand touwsteun te geven.
- Hoe te handelen in nood;
- Licht gewonde klimpartner(s) mee naar beneden helpen. Abseilen met 'slachtoffer' dat nog goed in staat is mee te helpen;
- Opschieten touw, rugzakje van touw maken;
- Belang van orde, vaste patronen en snelheid benadrukken.

CHECKLIST KLIMVAARDIGHEIDSTOETS OUTDOOR VOORKLIMMEN MULTI-PITCH

De cursist:

| | JA | NEE |
|---|----|-----|
| Veiligheid & gedrag | | |
| Kent de risico's van het multi-pitch sportklimmen. | | |
| Kent mores/gedragsregels. | | |
| Kent zijn eigen verantwoordelijkheid t.a.v. de eigen veiligheid en die van de klimpartner. | | |
| | | |
| Partnercheck | | |
| Controleert gordel, knoop, zekeringsapparaat, karabiner, voldoende setjes. | | |
| Controleert lengte van het touw, naklimmer is ingebonden in uiteinde. | | |
| Heeft materiaal voor het inrichten van standplaatsen, voor abseilen en voor de terugtocht uit de route mee. | | |
| Spreekt route, tactiek en materialen met klimpartner door. | | |
| | | |
| Zekeren en klimmen | | |
| Heeft goede touwhandelingen en zekert alert. | | |
| Kan zowel omgaan met enkeltouw als met dubbeltouw en tweelingtouw. | | |
| Klimt veilig en solide multi-pitch sportklimroutes voor. | | |
| Is goed in staat de route te vinden. | | |
| Richt de standplaats snel en veilig in. | | |
| Heeft goede beheersing van het zekeren over de standplaats en over het lichaam. | | |
| | | |
| Abseilen/naar beneden gaan | | |
| Kan veilig zelfzekering maken, ombouwen naar abseil en abseilen. | | |
| Kennis van redden van een slachtoffer | | |

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

OUTDOOR VOORKLIMMEN – TRAD

Scope: De cursusmodule Outdoor Voorklimmen Trad brengt mensen de beginselen bij van het klimmen van single-pitch routes op mobiele zekeringen. Aan bod komen onder meer voorbereiding, soorten mobiele zekeringen en hun plaatsingsmogelijkheden, standplaatsbouw met mobiele zekeringen, route zoeken, lezen topo, het plaatsen van zekeringen ten opzichte van elkaar, de tactiek van het klimmen van een route.

De cursist kan na de cursus veilig zelfstandig volledig onbehaakte single-pitch routes klimmen. De cursist is na afloop van de cursus op de hoogte van veel voorkomende ongevalsorzaken en kan potentieel gevaarlijke situaties herkennen en vermijden. De cursist ontvangt na een positief verlopen eindtoets de aantekening Outdoor Voorklimmen – Trad. De eindtoets is een momentopname.

Ingangseis: In het bezit van het klimvaardigheidsbewijs Outdoor Voorklimmen Single-Pitch of in het bezit van vergelijkbare ervaring.

Cursusomgeving: Klimgebieden met volledig onbehaakte routes die vanaf de grond kunnen worden gezekeerd over ingerichte abseilpistes of via omlopen over een wandelpad.

Cursusduur: Niet vast omschreven, want competentiegericht.

Leeftijdsgrenzen: In principe vanaf 14 jaar. Niet de leeftijd, maar het kunnen is bepalend.

INHOUD CURSUS/MINIMAAL OVER TE BRENGEN COMPETENTIES

Voorbespreking/scope

• Wat is trad klimmen?

- Uitleg over de opzet van de cursus trad klimmen.
- Alpen terrein in aanloop en afdaling, seacliff climbing, artificieel klimmen valt buiten deze cursusmodule.
- De cursus besteedt geen of minimale aandacht aan techniek, training e.d..

• Risico's

- Uitleg over de grotere mate van commitment, bijkomende kennis en gevaren die bij trad klimmen komen kijken en de onmogelijkheid een route te allen tijde adequaat te beveiligen. Trad klimmen kent meer variabelen dan sportklimmen en een hoger risico op letsel.
- Kennis van specifieke moeilijkheidswaarderingen van trad routes (Brits, en de commitment-waardering zoals die o.a. in Wilder Kaiser of publicaties van Versante Sud wordt gehanteerd).
- Het is de verantwoordelijkheid van de klimmer om al dan niet een route in te stappen. Doe voor elke route een persoonlijke risico-check. Kan jij de route op een voor jou en je klimmaatje voldoende veilige manier klimmen?
- Zelf af te zekeren routes verlopen vaak langs spleten of versnijdingen en kennen langere run-outs dan sportklimroutes. Dit verlangt een andere klimstijl en technieken dan bij sportklimroutes.

• Samen verantwoordelijk voor elkaars veiligheid

- Gedurende de cursus vind een geleidelijke overdracht van verantwoordelijkheid van instructeur op cursist plaats. Cursist is zich er van bewust gedurende de cursus in steeds grotere mate zelf verantwoordelijk te zijn voor de eigen veiligheid en die van de klimpartner.
- Cursist weet na afloop van de cursus dat hij/zij bij het trad klimmen voor de eigen veiligheid en die van de klimpartner verantwoordelijk is.
- Voorafgaand aan iedere route wordt een partnercheck gedaan.

• Gedragsregels/mores van trad klimmen

- Leave no trace. Routes worden niet verandert/aangepast.

Klimtechnisch

• De gebruikte materialen en methoden

- Gebruik van gordel, zekeringsapparaat, knopen, setjes, abseilen, etc., wordt bekend verondersteld.
- Tuber is eerste keuze zekeringsapparaat bij trad routes. In routes met solide zekeringen is een halfautomaat ook bruikbaar. Voordelen tuberachtige zijn de betere mogelijkheid dynamisch te zekeren (mits geoefend!). De halfautomaat biedt extra zekerheid en gemak voor zekeraar.

- Minimaal behandeld worden eigenschappen en plaatsingswijze van nuts en cams. Aanvullend eventueel ook slider nuts, off sets nuts, tubes. Wat is een goede plaatsing. Voorbeelden van goede en slechte plaatsingen.
- Hoe maak je een standplaatsbouw op eigen protectie. Afgebonden krachtendriehoek en combinatie van driehoek/rijschakeling behandelen.
- Wat kan wel/niet in bepaalde rots. Niet te ondiep plaatsen, pas op met gladde/natte rots en zachte zandsteen.

Klimmen en zekeren

- **Klaarmaken voor klimmen**

- Touw klaarleggen en knoop in uiteinde en/of vastmaken aan touwtas.
- Partnercheck met extra aandacht voor eventuele bijzonderheden van de specifieke route (bijv. valtraject, afstand en staat van de haken). Check de route samen. Welke materialen en in welke aantallen zijn nodig om de route veilig te kunnen afzekeren.
- Neem voldoende lange setjes mee om plaatsingen te kunnen verlengen.
- Definieer/zoek eventueel crux vanaf de grond en spreek deze door met zekeraar. Bespreek of er op bepaalde punten van de route extra aandachtig gezekeerd moet worden.

- **Klimmen en zekeren**

- Hoe plaats je zekeringen ten opzichte van elkaar, maar ook ten opzichte van je positie als klimmer en de positie van de zekeraar. Uitleg over 'ritssluiting' en hoe je die situatie kan voorkomen door het plaatsen van een zogenaamde 'directional' bij de start van de route.
- Langzaam en voorzichtig traject naar het voorklimmen van routes op eigen zekeringen. Begin op de grond, daarna met toprope als back-up. In plaats van een toprope als back-up is voorklimmen van routes met boorhaken waarbij extra zelf te plaatsen zekeringen tussen de haken worden gelegd een goed alternatief.
- Hangen en vallen in eigen plaatsingen (zonder veiligheidsrisico) oefenen. Artificieel omhoog klimmen met toprope zekering is een goede oefening om plaatsingen te leren (vertrouwen).
- Pas na bovenstaande oefeningen voorklimmen.
- Verwijderen van mobiele zekeringen (rekening houden met plaatsingsrichting).
- De zekeraar blijft **ALTIJD** zekeren tijdens het ombouwen.
- Zoek plaatsingsmogelijkheden op basis van rustpunten en verwachte moeilijke passages.
- Er wordt met zowel met enkel- als met dubbeltouw-techniek geklommen.

CHECKLIST KLIMVAARDIGHEIDSTOETS OUTDOOR VOORKLIMMEN – TRAD

De cursist:

| | JA | NEE |
|---|----|-----|
| Veiligheid & gedrag | | |
| Kent de risico's van het trad klimmen. | | |
| Kent mores/gedragsregels. | | |
| Kent zijn eigen verantwoordelijkheid t.a.v. de eigen veiligheid en die van de klimpartner. | | |
| | | |
| Partnercheck | | |
| Controleert gordel, knoop, zekeringsapparaat, schroefkarabiner, benodigde zekeringsmaterialen samen met de klimpartner. | | |
| Bespreekt de route, tactiek en benodigde materialen voor met de klimpartner. | | |
| | | |
| Zekeren en klimmen | | |
| Begrijpt wat de eisen aan een goed geplaatste zekering zijn. | | |
| In staat nuts en cams vlot en goed te plaatsen. | | |
| Weet wat een goede plaatsing van tussenzekeringen t.o.v. elkaar en het routeverloop is. | | |
| Kan stand bouwen op mobiele zekeringen. | | |
| | | |
| Ombouwen/laten zakken/naar beneden gaan | | |
| Kan veilig zelfzekering maken en ombouwen. | | |
| Communiqueert goed met de klimpartner. | | |
| Is handig met het verwijderen van tussenzekeringen uit de route. | | |

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

BIJLAGE I: COMMUNICATIE BIJ KLIMMEN, OMBOUWEN EN AFDALEN

De communicatie (zowel verbaal als non-verbaal) tussen klimmer en zekeraar is van essentieel belang om veilig en zonder stress te kunnen klimmen. Het is bij een aantal handelingen van groot belang helder en krachtig te communiceren. Verlies echter niet uit het oog dat je altijd goed na moet denken of het echt zin heeft om iets te communiceren.

"Theo, stand!"³

"Wat?!?!"

"Stand, Theo, ik heb stand!!!"

"Heb je stand, Karel?"

"Ja, ik heb stand!"

"Kan ik je losmaken?"

"Ja, maak maar los!"

"Wat?!?!"

Voor Duitse of Belgische klimmers is bovenstaande voorbeeld maar al te bekend. Wat begon als een rustig dagje in de rots is voorbij. De Nederlandse invasie is geland. Hoofdschuddend vertrekken ze naar een ander massief waar (nog) geen Nederlanders zijn.

Denken, dan pas doen

Nederlanders zijn luidruchtig. Nederlandse klimmers ook. Al zijn zekeraar en klimmer slechts 15 meter van elkaar verwijderd, de touwcommando's worden op het hardst over en weer naar elkaar geschreeuwd. Omdat het moet. De touwcommando's zijn er immers ingestampt. Ook al is er in de verste verte geen andere klimmer te bekennen, er moeten en zal in vier talen (dat dan weer wel) 'Pas op, touw!' worden geroepen als het touw uit het omlooppunt wordt getrokken.

Een goede communicatie tussen klimmer en zekeraar is van essentieel belang om veilig te klimmen. Maar goed communiceren heeft niets te maken met het zo hard mogelijk naar elkaar touwcommando's roepen. Kun je elkaar zien, en weet je doordat je op hebt gelet eigenlijk al exact wat de ander doet? Dan bereik je met gebaren of met praten zonder je stem te verheffen ook je doel.

Opletten en anticiperen

Natuurlijk is het handig om afspraken te hebben over hoe je elkaar kort en bondig kunt laten weten wat de status van je klim- of zekeractiviteit is. Dat geldt in het bijzonder voor klimmers die nog maar net begonnen zijn. In de praktijk kun je er als ervaren klimmer flexibel mee om gaan. Door de nadruk op de touwcommando's lijkt de visuele communicatie vaak verwaarloost te zijn. En dat terwijl die minstens net zo belangrijk is. Zo kun als zekeraar vaak al ruim van te voren aan de lichaamstaal zien dat de klimmer moeite heeft met een lastige passage. Je anticipeert dan op een eventuele val. Goed op de klimmer letten is ook van belang als de klimmer op de standplaats ombouwt naar toprope. De oplettende zekeraar weet precies met welke handeling de klimmer bezig is kan eventuele fouten helpen voorkomen.

Visuele communicatie is ook de oplossing wanneer je elkaar door de wind, de drukte of het verkeerslawaaï niet kunt verstaan. Bovendien vermindert het de overlast. Veel klimgebieden liggen in natuurgebieden en het bewaren van de rust wordt op prijs gesteld. Nederlanders worden door inwoners van onze buurlanden vaak als luid en hinderlijk aanwezig ervaren, vooral wanneer we in groepen de rotsen komen 'koloniseren'.

Vooraf doorspreken

Zowel de mondelinge als de visuele communicatie stem je vooraf met je klimpartner af. Vooral als je elkaar (nog) niet goed kent is dat erg belangrijk. Spreek elkaar tijdens het klimmen ook aan op dingen als het (per ongeluk) overslaan van een tussenzekering of het maken van voetfouten. Zijn er meerdere mensen tegelijk aan het

³ Roep NOOIT stand bij ombouwen naar toprope! De zekeraar kan dan per ongeluk denken dat hij/zij je los mag maken. Als jij vervolgens je zelfzekering los maakt, dan val je tot op de grond! Dit is een veelvoorkomende oorzaak van dodelijke ongevallen bij het klimmen.

klimmen op het klimmassief dan zeg je de naam van de klimmer bij aanwijzingen. Verhef je stem niet onnodig. Het is verrassend vaak mogelijk op normale toon met elkaar te praten. Hou bij de communicatie met klimmer of zekeraar oogcontact of maak handgebaren ter ondersteuning van de mondelinge communicatie.

Communicatie

Hieronder staat de basis voor mondelinge communicatie om aan te leren bij cursussen. Zelfstandige klimmers kiezen zelf samen met hun klimpartner een voor hen passende werkwijze. Ervaren klimmers in multi-pitch routes kunnen hun mondelinge communicatie reduceren tot slechts het essentiële 'stand' en 'nakomen' overblijven.

| Communicatie bij ombouwen van single-pitch routes | | | |
|---|---|--|---|
| Wie | Wanneer | Wat | Actie |
| Klimmer | Klimmer komt bij einde route. | - | Maakt vast aan het relais. Roep NOOIT stand! Begin met ombouwen. |
| Klimmer | Na het ombouwen/voordat de zelfzekering wordt losgemaakt. | Oogcontact of handgebaar. Roept: 'Blok'. | De zekeraar trekt het touw strak. |
| Zekeraar | Na het straktrekken en blokkeren van zekeringsapparaat. | Oogcontact en roept: 'OK, ga maar hangen'. | Klimmer maakt zelfzekering los na controle dat het touw strak staat en zij/hij daadwerkelijk in het touw hangt. |
| Klimmer | Als hij/zij merkt dat alles goed is hij/zij zich heeft los gemaakt. | 'Laat maar zakken'. | Zekeraar laat klimmen zakken. Eventueel stoppen bij setjes of bij schoonpoetsen grepen. |

TIP 1: Ga altijd 'proefhangen' in het touw voor je de zelfzekering losmaakt. Vraag de zekeraar of hij/zij het touw straktrekt en voel dat je vast zit en de zekeraar je gewicht draagt. Maak daarna pas de zelfzekering los.

Tip 2: Roep NOOIT stand bij ombouwen naar topope! De zekeraar kan dan per ongeluk denken dat hij/zij je los mag maken. Als jij vervolgens zonder check je zelfzekering los maakt, dan val je tot op de grond! Dit is een veelvoorkomende oorzaak van dodelijke ongevallen bij het klimmen.

| Overige communicatie bij outdoor klimmen | | | |
|--|--|--------------------------------------|---|
| Wie | Wanneer | Wat | Actie |
| Klimmer | Na de partnercheck. | 'Mag/kan ik klimmen?' | De zekeraar zorg dat hij/zij gereed is om te zekeren (en eventueel te spotten tot de 1 ^e haak). |
| Zekeraar | Na de partnercheck. | 'Je mag/kan gaan klimmen' | De klimmer start met klimmen. |
| Klimmer | Bij de behoefte aan meer (bijv. bij een setje). | 'Touw!' | De zekeraar geeft extra touw uit. |
| Klimmer | Als de klimmer het touw strakgetrokken wil hebben. | 'Blok!' | De zekeraar trekt het touw naar de klimmer strak/loop naar achteren. |
| Klimmer | Als de klimmer in moeilijkheden verkeert. | 'Let op,...!' Eventueel specificeren | De zekeraar weet dat er iets gaat gebeuren en let extra goed op. |
| Klimmer | Als de klimmer een zelfzekering op de standplaats heeft gemaakt om te gaan abseilen. | 'Stand!' | De zekeraar weet dat de klimmer niet meer gezekerd hoeft te worden en haalt het touw uit het zekeringsapparaat. |
| Zekeraar/ Naklimmer | Als het zekerapparaat uit het touw is. | 'Touw in/vrij' | De klimmer begint touw in te halen. |
| Naklimmer | Als het touw bijna strak staat. | 'Touw uit' | De zekeraar (op de standplaats) legt het touw in het zekeringsapparaat op de stand en begin met zekeren |

| | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------|--|
| Voorklimmer/ zekeraar | Als de zekering van de naklimmer op orde is. | 'Nakomen' | De naklimmer weet dat hij/zij kan beginnen met klimmen. |
| Naklimmer | Klaar om te gaan klimmen. | 'Ik kom' | Naklimmer start met klimmen. |
| Iedereen | Als een steen of ander voorwerp valt. | 'Steen/Stein/ Caillou/Rock' | Iedereen is extra alert of zoekt beschutting. |
| Iedereen | Als er een touw uit de route wordt getrokken. | 'Touw/Corde/Seil/ Rope' | Alert op vallend touw en mogelijke vallende steentjes. |

TIP 3: Wanneer voorklimmer en naklimmer elkaar in een multi-pitch route niet kunnen horen dan kan er toch op simpele wijze zonder problemen veilig (en relaxt!) geklimmen worden. Handel als volgt: De voorklimmer komt op de standplaats aan en richt deze zo in dat de zekering voor de naklimmer voorbereid is. De voorklimmer haalt het resttouw rustig in (de naklimmer zekert immers nog). De naklimmer blijft op zijn beurt touw uitgeven tot het touw op is. De voorklimmer merkt dat er geen touw meer is om in te halen en begint met het zekeren van de naklimmer. De naklimmer breekt de standplaats af en begint met naklimmen.

Bovenstaande handelswijze is extreem simpel. Toch wordt het vaak als een groot probleem ervaren dat men elkaar niet hoort. Dat leidt vervolgens tot paniek of blokkeringen. Wil je bovenstaand scenario hanteren dan is het essentieel dat je het goed met elkaar doorspreekt en liefst ook een keer oefent. Soms werkt het om met harde touwrukken aan het touw je naklimmer te laten weten dat hij kan nakomen. Spreek ook dit goed met elkaar door.

BIJLAGE II: VOOR EN NADELEN VAN HET ZEKEREN OVER HET LICHAAM OF DE STANDPLAATS

Hoe zeker je het best, het veiligst én het handigst een voor- en een naklimmer in een multi-pitch-route? Over de stand of over het lichaam? Het antwoord hangt onder meer af van:

- Welk type zekeringsapparaat gebruik je?
- Hoe goed zijn de zekeringen op de standplaats en de tussenzekeringen?
- Ben je een ervaren zekeraar of niet?

In onderstaande tabel zijn pros en contra's samengevat. Het uitgebreide artikel kun je in het Kenniscentrum nalezen: <https://www.nkbv.nl/kenniscentrum/document/Zekeren+op+standplaats+-+over+het+lichaam+of+niet%3F/100>

Voor en nadelen zekeren over het lichaam versus zekeren over de standplaats

| | ZEKEREN OVER HET LICHAAM | ZEKEREN VIA STANDPLAATS |
|---------------------------------|--|--|
| ALLEEN TOEPASSEN WANNEER | <ul style="list-style-type: none"> • De zekeraar ervaren is in het opvangen van vallen. • Er geen groot verschil in gewicht is tussen zekeraar en klimmer. • Geen extreem verre vallen verwacht worden. • Standhaken 100% solide zijn en een plus-clip of dummyrunner mogelijk is. • Eerste tussenzekering zich boven de standplaats bevindt en niet ernaast. • De zekeraar geen kans loopt om bij een grote val tegen obstakels (dak) te worden getrokken. • De zekeraar een voldoende lange zelfzekering kan maken. | <ul style="list-style-type: none"> • Geen beperkingen. |
| VOORDELEN | <ul style="list-style-type: none"> + Mogelijk om heel nauwkeuriger te zekeren. + Er kan strakker geblokt worden – handig bij lastige passages. + Zelfde zekerhandelingen als bij het sportklimmen. + Minder slack. + Kracht op tussenzekering bij val iets geringer. | <ul style="list-style-type: none"> + Zekeraar maakt geen deel uit van de zekeringsketen. + Gering risico de handeling over het touw te verliezen bij een val. |
| NADELEN | <ul style="list-style-type: none"> - Zekeraar maakt deel uit van de zekerketen. - Groter risico om bij grote vallen de controle over het touw te verliezen. - Risico op letsel wanneer zekeraar bij val tegen de wand wordt getrokken. | <ul style="list-style-type: none"> - Minder nauwkeuriger zekeren mogelijk. - Soepel opvangen van een val is lastig. |
| LET OP DAT | <ul style="list-style-type: none"> • Zelfzekering minstens 1 meter lang maken. • Met dummyrunner of plusclip zorgen dat er nooit een val direct op het zekeringsapparaat mogelijk is. | <ul style="list-style-type: none"> • Bij zekeren met tuber(achtige) extra karabiner in de stand hangen of dummyrunner gebruiken. • Weinig handkracht/ervaring in het houden van vallen? Dan is het aan te raden nauwsluitende handschoenen met stroeve palm te dragen. |
| WANNEER GEBRUIKEN | <ul style="list-style-type: none"> • Als je heel precies wilt kunnen zekeren en geen extreme vallen verwacht. Bijvoorbeeld bij alpien sportklimmen. | <ul style="list-style-type: none"> • Als de standplaats en/of tussenzekeringen niet 100% betrouwbaar zijn en verre vallen mogelijk zijn. Bijvoorbeeld bij alpien rotsklimmen of ijsklimmen. |

BIJLAGE III: VERSIEBEHEER

Wijzigingen t.o.v. vorige versie:

- Single pitch is vervangen door single-pitch.