

## CHECKLIST KLIMVAARIGHEIDSTOETS INDOOR VOORKLIMMEN



	JA	NEE
<b>Veiligheid &amp; gedrag</b>		
Kennis van de risico's van het voorklimmen		
Goede risicoperceptie		
Kennis van het huisreglement klimlocatie		
Cursist is zelf verantwoordelijkheid 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 touw lus 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 klimmen 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.