

INDOOR TOPROPE

Cursus Klimvaardigheidsbewijs KVB-1



CURSUSINHOUDE

De opleiding indoor top rope leert je alle technieken aan om veilig indoor na te klimmen.

Bij top rope klimmen volgt de klimmer het touw dat bovenaan de muur door een omlooppunt loopt en aan het andere uiteinde wordt vastgehouden door de zekeraar.

Dit document is een startpunt voor de cursist. De lesgever verduidelijkt en vult aan waar nodig.

MATERIAALKENNIS

In dit hoofdstuk wordt gefocust op het hoe en waarom van klimgordels, zekertoestellen, karabiners, klimtouwen en de interactie tussen de verschillende stukken gear.

KLIMPRAKTIJK

Dit hoofdstuk is een voorproefje van wat we in de klimzaal gaan doen.

VEILIGHEID

In dit hoofdstuk vullen we enkele veiligheidsvalkuilen van het top ropen. Je leert hier onder andere een correcte partnercheck uitvoeren en wat je moet doen bij een val.

BLESSURES

In dit hoofdstuk wordt even ingegaan op blessurepreventie. Als beginnende klimmer komen je pezen ongetraind onder enorme druk te staan. We leren je hoe je je lichaam veilig laat wennen aan deze nieuwe sport.

KLIMVAARDIGHEIDSBEWIJZEN

Een klimvaardigheidsbewijs, kortweg KVB, is het bewijs dat je een van de stappen in de opleiding tot zelfstandig klimmer succesvol hebt afgewerkt.

Deze opleiding bestaat uit vier, opeenvolgende onderdelen:

- KVB-1 indoor toprope
- KVB-2 indoor voorklimmen
- KVB-3 outdoor voorklimmen
- KVB-4 adventure klimmen

Deze vier stappen in de opleiding worden gegeven door de lokale bergsportclubs aangesloten bij de Klim- en Bergsportfederatie (KBF).

De opleiding indoor toprope (KVB-1) leert je alle technieken aan om veilig, indoor na te klimmen. Bij naklimmen of toprope klimmen volgt de klimmer het touw dat bovenaan de muur door een omlooppunt loopt en aan het andere uiteinde wordt vastgehouden door de zekeraar.

Deze opleiding wordt afgesloten met een evaluatiemoment om het gelijknamige klimvaardigheidsbewijs te behalen. In de meeste klimzalen in Vlaanderen is een KVB-1 verplicht om toegang te verkrijgen.





Meer informatie vind je op de website van
de Klim- en Bergsportfederatie van Vlaanderen:

www.klimenbergsportfederatie.be/klimvaardigheidsbewijzen

MATERIAALKENNIS

KLINGORDELS

HEUPGORDEL

Een klimgordel wordt gebruikt bij het klimmen en abseilen om een stabiel bevestigingspunt te creëren aan het menselijk lichaam.

De heupgordel bestaat uit twee beenlussen en een heupband. Deze drie lussen zijn aan de inbindlussen met elkaar verbonden via de zekerlus. Eventuele belasting van de gordel moet altijd gebeuren via de zekerlus of beide inbindlussen, want mocht een van de heup- of beenlussen losraken of breken, hangt de klimmer nog steeds aan twee lussen in de gordel.

Klimgordels hebben over het algemeen ook één of meerdere materiaallussen. Omdat die een stuk zwakker zijn, mogen ze niet belast worden. Klimmers gebruiken ze om hun klimmateriaal - musketons of setjes - aan vast te maken.



AANTREKKEN

Bij het aantrekken let je erop dat de heupband boven het heupbeen zit en de riempjes stevig worden aangespannd. Dubbelcheck of je de gordel niet omgekeerd aanhebt en de zekerlus aan de voorkant zit. Ook zorg je ervoor dat er geen twist in de zeker- of beenlussen zit.



BORSTGORDEL

Borstgordels zijn ontworpen om samen met een heupgordel gebruikt te worden. Je kan ze met elkaar verbinden met een sling. De toevoeging van een borstgordel kan bijzonder handig zijn als je met een zware rugzak op pad gaat of als je erg smalle heupen hebt. De borstgordel zorgt ervoor dat je zwaartepunt hoger ligt, hierdoor kantel je minder vulg om als je een zware rugzak draagt. Ook voor zwangere vrouwen zijn er oplossingen mogelijk met gebruik van een borstgordel.



AANKOOP EN ZORG

Klimgordels dienen gekeurd te zijn. Je herkent een gekeurde klimgordel aan de iconen hiernaast.

Bewaar de gordel op een donkere en droge plek zodat de stof niet aangetast wordt door UV of vocht en controleer regelmatig de belangrijkste slijtagehotspots, zoals de zekerlussen en inbindlussen.



INTEGRAALGORDEL

Een integraalgordel is een borst- en heupgordel in één. Twee extra banden lopen over de schouders. Vooral alpinisten, zwangere vrouwen en kleine kinderen hebben baat bij dit type gordel omdat de banden onder alle omstandigheden voorkomen dat de persoon uit de gordel valt. Je bent iets meer tijd kwijt bij het aan- en uittrekken, maar je kunt hier wel een stuk makkelijker rechtop in hangen.



Foto: Jan Browweys

MATERIAALKENNIS

ZEKERTOESTELLEN

Een zekertoestel wordt met een karabiner aan de klimgordel vastgemaakt. Het is ontworpen om het merendeel van de kracht die door een val op het klimtouw komt te staan, over te dragen op de gordel, zodat de overgebleven kracht nog opgevangen kan worden door de zekeraar, die het touw aan de andere kant van het toestel steeds vast heeft. Er bestaan tegenwoordig heel wat soorten zekertoestellen.

DYNAMISCH ZEKERTOESTEL

Een dynamisch toestel creëert wrijving tussen het klimtouw en het zekertoestel. Bij deze zekertoestellen kan gezekerd worden door de kracht van de hand op het touw te wijzigen. Bij gebruik van dynamische toestellen laat je het touw nooit los.

Op deze toestellen staan steeds een icoontje van een klimmer en een touw om de oriëntatie van het toestel te verduidelijken. Het touwverloop is steeds parallel met de lus van het toestel.

Voordelen zijn de kostprijs en versatiliteit en een nadeel is dat een constante focus van de zekeraar vereist is, want het toestel mag nooit worden losgelaten.

Een goede filosofie bij het zekeren van een klimmer is echter om - ongeacht het gebruikte zekertoestel - dezelfde focus aan de dag te leggen. Het kan een valkuil zijn om te berusten in een zekertoestel dat extra technologische snufjes aanwendt en daardoor zogezegd veiliger is.



AUTOTUBERS

Bij autotubers kantelt het toestel wanneer er een plotse kracht op het touw komt. Door de kanteling wordt het touw gekneld tussen de karabiner en het toestel. De werking is vaak afhankelijk van de gebruikte karabiner, bij elk toestel wordt dan ook een specifieke karabiner aangeraden. Om de blokkering op te heffen, kantel je het toestel terug naar boven met de duimbeugel.

Het touw wordt door het toestel gevoerd op dezelfde manier als bij een dynamische zekertoestel, dus let opnieuw op de icoontjes en zorg dat het touw parallel loopt met de lus van het toestel.

Dit extra mechanisme vereist nog steeds een correcte positie van de remhand van de zekeraar. Let dus op dat je niet te nonchalant wordt en te veel berust in het mechanisme.



HALFAUTOMATEN

Dit soort zekertoestel heeft een complexere werking dan de vorige twee. In het toestel bevindt zich een cam die roteert bij grote versnelling van het touw. Door deze rotatie wordt het touw volledig afgekneld en blokkeert het touw. Deze blokkering blijft aanhouden zolang het touw onder spanning staat. Hierdoor hoeft de zekeraar geen kracht te blijven houden op het touw zolang de klimmer in het touw hangt. Om het mechanisme op te heffen is een hendel voorzien.

Het touwverloop staat beschreven op het toestel. Deze toestellen zijn over het algemeen duurder en opnieuw is het belangrijk er niet te nonchalant mee om te springen.





Foto: Jan Browaeys

MATERIAALKENNIS

KARABINER

Een karabiner, karabijn of festonhaak dient om een zekertoestel te bevestigen aan de klimgordel van de zekeraar. Een karabiner belast je altijd in de lengte, zorg er dus voor dat hij nooit dwars zit. De maximale belasting staat in kiloNewton aangeduid op de karabiner. Er zijn een aantal verschillende types karabiners, die dienen voor verschillende gebruiksomstandigheden. Bij karabiners is het ook belangrijk te letten op slijtage. Een te scherpe rand kan het touw beschadigen of doorsnijden. Wanneer de sluiting moeilijk werkt, is je karabiner aan vervanging toe.

ONE LOCK KARABINER

Deze karabiners openen met één handeling. Je mag er niet op zekeren en niet indirect* op klimmen. De karabiner heeft wel een toepassing in het voorklimmen. Een voorbeeld is de Snapper.

TWO LOCK KARABINER

Deze karabiners openen doormiddel van twee handelingen. Doorgaans moet je draaien en duwen in plaats van enkel te duwen zoals bij een one-lock karabiner. Zekeren met deze karabiner is oké, maar indirect klimmen niet. Voorbeelden zijn schroefmusketons en Twistlocks.



THREE LOCK KARABINER

Deze karabiners gaan pas open na drie handelingen. Hiermee zekeren is toegestaan en ook klimmen kan je doen op deze karabiner. Voorbeelden zijn Triple Lock en Ball Lock.

3



2

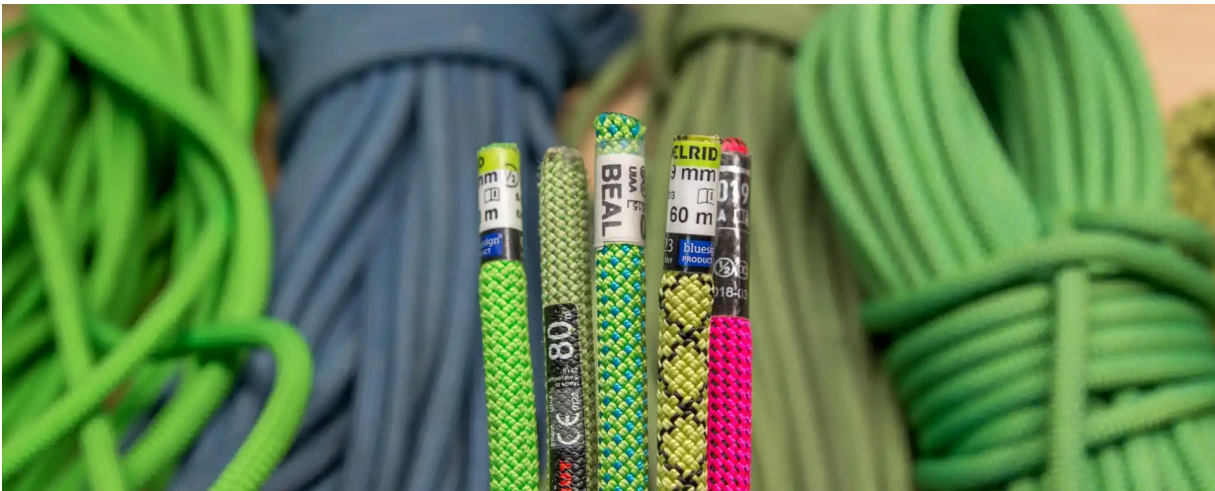


*Voor het verschil tussen direct en indirect inbinden, zie pagina 12.

MATERIAALKENNIS

TOUWEN

Een klimtouw bestaat uit een mantel en een kern. De mantel is er ter bescherming van de kern en de kern is wat de klimmer opvangt bij een val. Touwen moet je droog en uit het directe zonlicht bewaren. Er zijn twee soorten touwen: dynamische en statische touwen. Bij het klimmen gebruiken we dynamische touwen: die rekken uit waardoor de impact van de val wordt verspreid over de tijd en er een lagere piekimpact is op het lichaam. Altijd goed om te checken is of de dikte van je touw compatibel is met je zekertoestel en - zoals bij elk stuk van je gear - check je regelmatig je touwen op slijt. Is de kern zichtbaar door de mantel? Vervang dan je touw!



KLIMPRAKTIJK

VOOR HET KLIMMEN

Eerst en vooral is het belangrijk dat de klimmer en zekeraar ruwweg hetzelfde lichaamsgewicht hebben. Een afwijking van meer dan 30% wordt afgeraden. In zo'n geval kun je gebruik maken van een toestel zoals de Ohm, dat voor extra weerstand op het touw kan zorgen.

Bij het kiezen van een klimroute, is het belangrijk te checken of je aan het juiste touw staat. Doorgaans wordt gewerkt met touwnummers op een etiket aan de startgreep en bovenin de zaal aan het touw. Check of de geselecteerde route je niet rechtstreeks onder een andere klimmer brengt en schat ook even in hoe je bij de route zou kunnen uitzwaaien bij een val.

Klimmer en zekeraar binden zich vervolgens in op hetzelfde touw. De klimmer kan dit direct of indirect doen. Wanneer het touw rechtstreeks met een dubbele achtknoop door beide inbindlussen gaat, is de klimmer direct ingebonden. Indirect inbinden betekent dat een karabiner tussen het touw en de zekerlus van de gordel zit.

De zekeraar haalt het touw door het zekertoestel en beveiligd het met een karabiner aan de zekerlus van zijn of haar klimgordel. Hij of zij legt ook een stopknoop in het einde van het touw.

PARTNERCHECK

Een noodzakelijke stap voor je begint te klimmen is de partnercheck. Beide klimmers checken elkaars inbindwerk door met de handen uitdrukkelijk de zekerketen te volgen van stopknoop tot klimgordel van de klimmer en bevestigen luidop dat de ganse zekering correct is uitgevoerd. Maak om extra zeker te zijn even oogcontact met je partner en spreek luidop uit dat de partnercheck oké is.

Enkele aandachtspunten voor de klimmer die de zekeraar checkt:

- Heeft de zekeraar de klimgordel goed aan en is die aangespannen?
- Verbindt de karabiner de gordel met het zekertoestel en het touw?
- Is het zekertoestel 'dicht' en is hij aan de zekerlus vastgemaakt?
- Is de oriëntatie van het zekertoestel correct?
- Loopt het touw goed door het zekertoestel?
- Hangen de klimmer en de zekeraar aan hetzelfde touw?
- Is er een stopknoop aan het einde van het touw?

Enkele aandachtspunten voor de zekeraar die de klimmer checkt:

- Heeft de klimmer de klimgordel goed aan en is die aangespannen?
- Is de dubbele achtknoop verbonden aan beide inbindlussen (direct) of is de dubbele achtknoop verbonden met een three lock karabiner of dubbele two lock karabiner die op zijn beurt verbonden is aan de zekerlus van de klimmer (indirect)?
- Is het touw niet onnodig gekruist?
- Hangen de klimmer en zekeraar aan hetzelfde touw?

TIJDENS HET KLIMMEN

Zekeren

- Zekerkant van het touw nooit loslaten met de remhand
- Touw net niet gespannen houden
- Zekerbeweging gebruiken die op praktijk wordt aangeleerd
- Klimmer gaat te vlug? => Communiceren!
- Bij een val beide handen onder het zekerstoestel

Klimcommando's

- Bij bovenkomen klimmer: "Blok + naam zekeraar"
- Reactie zekeraar: Touw opspannen + twee handen onder zekerstoestel
- Daarna communiceren: "Blok Ok + naam klimmer"
- "Blok" kan ook gebruikt worden als pauze tijdens moeilijke passages
- Spreek gebaar af om naar beneden gelaten te worden



Foto: Jan Browaeys

BLESSURES

PREVENTIE

Bij het klimmen kunnen acute en chronische blessures optreden. Beide kunnen worden vermeden door goed op te warmen en na de inspanning consequent te stretchen. Warm op door naar de klimzaal te fietsen of lopen of zorg dat je lichaam algemeen wordt opgewarmd door jumping jacks, mountain climbers of dynamische yoga te doen voor het klimmen. Na de sessie stretch je je spieren statisch om recuperatie in de hand te werken en stramme spieren te vermijden.

Chronische blessures zijn spieroverbelasting of peesontsteking. Vermijd ze door genoeg te rusten, zeker als je net bent beginnen klimmen. Geef je lichaam tijd om te wennen aan de nieuwe sport. Besef dat pezen langer nodig hebben om te wennen aan nieuwe activiteit dan spieren.

Acute blessures treden op door plotse overbelasting en bewegingen uitgevoerd in een instabiele houding voor de gewrichten. Het is belangrijk te klimmen op jouw niveau, op routes met toegankelijke grepen. Grote, diepe grepen waar je volledige hand inpast zijn toegankelijker en veiliger dan kleine grepen waar enkel je vingertoppen oppassen of pocketgrepen waar niet al je vingers tegelijkertijd inpassen. Klim rustig, met controle en probeer de grepen niet harder vast te knijpen dan nodig.

Vindt er ondanks alle veiligheidsoverwegingen toch een ongeluk plaats, licht dan het personeel in en bel de 100. Verplaats een gevallen klimmer niet als er vermoeden is van nek of wervelletsel.

