

Lesbrief bij Cursus Adventure Klimmen



INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE.....	2
INLEIDING.....	4
DEFINITIES.....	4
Adventure Klimmen.....	4
Bereik van de cursus Adventure Klimmen.....	4
DE CURSUS ADVENTURE KLIMMEN.....	6
Instroomeisen.....	6
Verloop van de cursus.....	6
Klimvaardigheidsbewijs.....	6
HET CURSUSBOEK: TRAD CLIMBING +.....	7
Opzet cursus.....	7
Introductie (P7 t/m 19).....	7
Risicobewustzijn en veiligheid (P14).....	7
Angst en stress (P207 t/m 237).....	7
Training/voeding/kleding (P191 t/m 205).....	8
Gebruik van de topo en kiezen van de route (P19).....	8
Uitrusting en materiaal (P29 t/m 56).....	8
<i>Helm....(P34).....</i>	8
Afspraken en communicatie.....	9
Het klimmen op eigen protectie.....	9
<i>Haken (P90-91).....</i>	10
<i>Mobiele zekermiddelen en gebruik natuurlijke zekerpunten (P59 t/m 95).....</i>	10
<i>Touwverloop, knopen en krachtenspel (P98 t/m 103, 106 t/m 107, 116-117, 128-134).....</i>	10
<i>Standplaatsbouw (bijlage artikel standplaatsbouw).....</i>	10
<i>Zekeren (p113 t/m 115) en spotten (p159).....</i>	11
<i>Abseilen (p144 t/m 151).....</i>	11
<i>Klimtechnieken (p 161 t/m 189).....</i>	11
BIJLAGE 1: REDDINGSTECHNIEKEN.....	12
Laten zakken tot op de grond.....	12
Zwitserse flaschenzug.....	14
Afdalen met slachtoffer.....	15
<i>Afdalen met slachtoffer: Einmannbergungstechnik.....</i>	15
BIJLAGE 2: BIJLAGE STANDPLAATSBOW VOLLEDIGE VERSIE.....	17
BIJLAGE 3: OUDE SLINGES CAMS VERVANGEN.....	18
BIJLAGE 4: ONGEWILD OPENEN VAN KARABINERS BIJ HET ZEKEREN.....	20
BIJLAGE 5: GEVAARLIJKE SITUATIES.....	21

INLEIDING

Gefeliciteerd met je keuze voor de cursus Adventure Klimmen van de NKBV. Sport- en rotsklimmen is leuk en uitdagend, maar ook niet geheel zonder risico's. Dit geldt in het bijzonder voor Adventure Klimmen. Door het volgen van de cursus Adventure Klimmen leg je de basis om veilig te kunnen klimmen in terrein dat niet- of maar deels behaakt is.

Bij deze cursus hoort het cursusboek 'Trad Climbing +' van Adrian Berry en John Arran (ISBN 978-1-873341-91-9). Dit boek is te bestellen via www.rockfax.com of via www.bol.com. In deze lesbrieven wordt je duidelijk gemaakt welke bladzijden uit dit boek je voor de cursus moet bestuderen. Ook worden enkele aanvullingen op de in het boek genoemde technieken gegeven. Vaak zijn dit aanvullingen die specifiek zijn voor de Nederlandse praktijk en op het overige cursusaanbod zijn afgestemd.

Per onderwerp geven we in de lesbrieven aan welke pagina's uit het cursusboek bij het onderwerp horen en wat de eventuele extra aandachtspunten zijn. Wanneer naar aanvullende informatie/andere artikelen wordt verwezen kun je je instructeur hiernaar vragen. In het cursusboek staan een aantal technieken die in Nederland als ongebruikelijk of zelfs gevaarlijk beschouwd worden. Dit komt doordat de Engelse klimcultuur in een aantal opzichten afwijkt van de Nederlandse (die erg steelt op de Duitstalige klimcultuur). Welke pagina's dit zijn benoemen we ook in deze lesbrieven.

Deze verschillen in klimcultuur geven aan dat er niet zoiets bestaat als 'de juiste methode'. Klimmen en zeker Adventure Klimmen is een dynamische sport die een constante aanpassing aan de situatie vraagt. Als je te rigide denkt kan dat zelfs gevaarlijk zijn. Wees creatief, blijf constant leren en vraag je altijd af of een bepaalde 'standaard'techniek in een specifieke situatie wel zo geschikt is. Uiteindelijk zul je naarmate je langer klimt steeds meer technieken of nuances in technieken leren.

DEFINITIES

Adventure Klimmen

Met 'Adventure Klimmen' wordt in het NKBV opleidingstraject (zie figuur 1) het klimmen in niet of deels behaakte routes bedoeld. Het gaat daarbij ook om routes met een niet-alpine aanloop, waar de mogelijkheid bestaat tot afdalen via abseilen (abseilpiste) of door om te lopen (in niet-alpien terrein). Deze stijl van klimmen wordt ook wel traditioneel klimmen of simpelweg rotsklimmen genoemd. De cursus heeft betrekking op routes tot een maximale lengte van circa 4 touwlengtes. Bij langere routes komen weer andere technieken (en tactiek) kijken die hier niet worden behandeld.

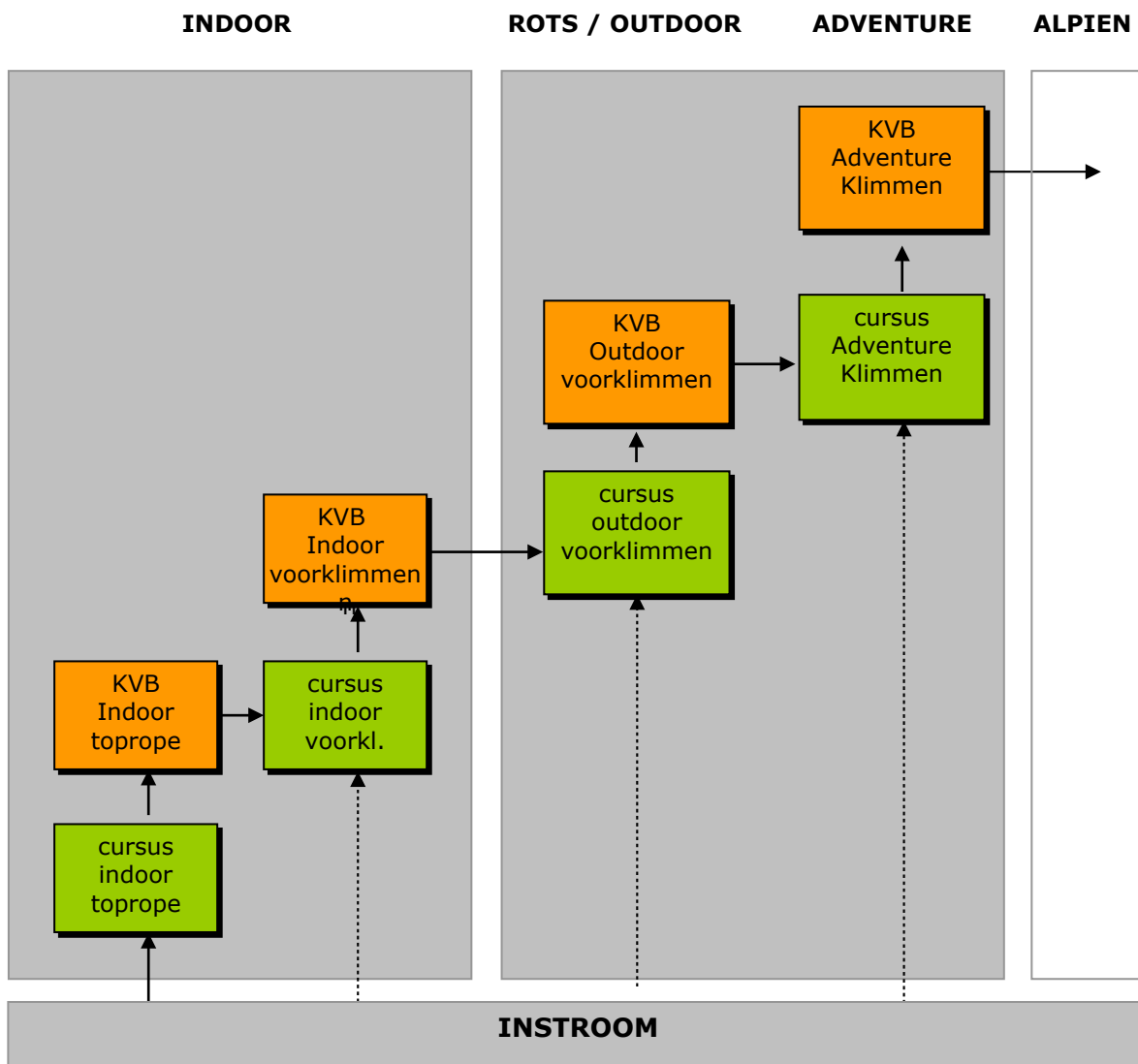
Bereik van de cursus Adventure Klimmen

In de cursus Adventure Klimmen wordt de nadruk gelegd op de technieken die nodig zijn voor het klimmen van touwlengtes die niet of deels behaakt zijn. Over het algemeen zullen standplaatsen goed behaakt zijn. Tusseliggende zekeringen moeten op basis van een verantwoorde inschatting van natuurlijke zekeringspunten en kennis van de mobiele zekeringsmiddelen geplaatst worden. Indien de route onverhoopt niet voldoet aan eerder benoemde context dan moet de cursist in staat zijn de route veilig af te breken door gebruik te maken van natuurlijke zekeringspunten en mobiele zekeringsmiddelen (d.w.z.: in staat een standplaats te bouwen op mobiele zekeringen). De cursist wordt geacht de competenties die in de NKBV cursussen Indoor Toprope, Indoor Voorklimmen en Outdoor Voorklimmen beschreven staan volledig te beheersen.

Gebieden in de omgeving van Nederland

een aantal goede gebieden om het Adventure Klimmen te beoefenen in de omgeving van Nederland zijn:

- Ettringen, bij Koblenz in Duitsland (zie www.klettern-ettringen.de)
- De Harz in Duitsland
- Peak District in Groot Brittanie (zie Ukclimbing.com)
- Cornwall in Groot Brittanie (zie UKclimbing.com)



Figuur 1: overzicht van het NKBV opleidingsprogramma voor sport- en rotsklimmen.

DE CURSUS ADVENTURE KLIMMEN

Instroomeisen

Als instroomeis voor de cursus Adventure Klimmen geldt dat je de cursus outdoor voorklimmen hebt gevolgd en de toets voor het klimvaardigheidsbewijs met goed gevolg hebt afgelegd óf dat je via een andere weg zelfstandig voorklimmer bent geworden in rots. Je kent alle principes die horen bij veilig klimmen in goed behaakte rots, zowel bij routes van één lengte als routes met meerdere lengtes.

Verloop van de cursus

De cursus Adventure Klimmen is in grote lijnen als volgt opgebouwd: er zijn theorie-onderdelen, onderdelen die je in Nederland aan een klimmuur kunt oefenen en onderdelen die je in de rots oefent. De instructeur richt de cursus zodanig in dat alle leerdoelen op een optimale manier bereikt worden. Dit is afhankelijk van de doelgroep (niveau, achtergrond, leeftijd, etc), de mogelijkheden die er zijn op de leslocaties en de beschikbare middelen. Er is dus geen vast stramien voor deze cursus.

Klimvaardigheidsbewijs

Na de cursus volgt een toetsmoment waarin de instructeur volgens een vastgesteld protocol jouw op verschillende onderdelen uit de cursus beoordeeld. Na het met goed gevolg afleggen van de toets vraagt de instructeur het klimvaardigheidsbewijs Adventure Klimmen voor je aan.

HET CURSUSBOEK: TRAD CLIMBING +

Opzet cursus

De opzet van deze cursus is in dezelfde stijl gehouden als de NKBV-cursussen outdoor voorklimmen, indoor voorklimmen en indoor toprope. We behandelen de onderwerpen daarom niet in de volgorde van het cursusboek, maar in de volgorde die we in de overige cursussen ook aanhouden.

De competenties die de cursist moet hebben aan het eind van de cursus staan in het competentieprofiel Adventure Klimmen omschreven. De meeste aan te leren competenties staan in het cursusboek. Voor de competenties die onvoldoende worden behandeld in Trad Climbing + zijn bijlagen bij deze lesbrief gevoegd.

De genoemde paginanummers verwijzen naar de corresponderende pagina's in Trad Climbing +.

Introductie (P.7 t/m P.19)

Het cursusboek introduceert de verschillende takken van de klimsport en legt uit waar Adventure Klimmen staat. Trad Climbing + is een boek dat op de klimmers in Groot Brittannië is gericht. Trad Climbing is de omschrijving die men in Groot Brittannië gebruikt voor de klimstijl die we bij de opzet van het NKBV cursusprogramma Adventure Klimmen hebben genoemd. Hierbij moet je in het oog houden dat er een verschil is tussen klimmen in Groot Brittannië en in Nederland en op het grootste deel van het Europese vasteland. Voor Britten is Trad climbing/Adventure Klimmen de normale manier van klimmen. Sportklimmen is een minder voorkomende klimstijl, die met name in moeilijkere routes (vanaf 7b) of in steengroeves te vinden is. De overige rotsen werden al ruim voor de introductie van het sportklimmen in de jaren 80 in traditionele stijl beklommen. Haken zijn daarom dan ook taboe in de meeste Engelse klimgebieden. In Frankrijk worden routes die niet behaakt zijn 'terrain d'aventure' genoemd. In de Duitstalige wereld heeft men het over klassische kletterei of klassisch/nicht gesicherte routes.

Risicobewustzijn en veiligheid (P.14)

Adventure klimmen brengt, meer nog dan bij sportklimmen (outdoor voorklimmen) serieuzere risico's met zich mee. Er zitten geen haken in de routes, en als ze er al zitten zijn haakafstanden groter, of de haken zijn van slechte kwaliteit. Maar in principe zitten er in adventure routes geen haken. Je zult zelf de lijn van de route moeten kunnen 'lezen' en de plekken waar je je eigen protectie moet plaatsen kunnen vinden. Soms zijn de standplaatsen niet uitgerust met bomvaste haken, maar zul je zelf de standplaats moeten verbeteren of zelfs helemaal moeten inrichten. Onjuist gebruik van materiaal en onjuiste inschatting van routes kunnen daarom makkelijk leiden tot gevaarlijke situaties.

Jij en je klimpartner zijn samen verantwoordelijk voor jullie eigen veiligheid. Als jij je bewust bent van de risico's van adventure klimmen en als je leert om er op de juiste manier mee om te gaan, reduceer je de kans op ongevallen aanzienlijk. Kun je niet met de grotere risico's en verantwoordelijkheden omgaan, dan moet je jezelf de vraag stellen of adventure klimmen wel de juiste sport voor jou is.

Angst en stress (P.207 t/m P.237)

Het hoofdstuk The Mind (p207 t/m 237) beschrijft erg goed hoe je om kunt gaan met angst en stress. Het is interessant om na het lezen van dit hoofdstuk een discussie/gesprek te houden met je medecursisten over dit onderwerp. Je komt er zo achter dat iedereen op zijn eigen manier omgaat met angst en stress en ook dat iedereen een andere motivatie en doelen heeft bij het klimmen.

Training/voeding/kleding (P.191 t/m P.205)

Het hoofdstuk Tactics (p191 t/m 205) besteedt aandacht aan klimmen bij warmte en bij koude. Verder staan er tips en ideeën voor warming-up, kleding, routekeuze, etc. Het hoofdstuk Training (p255 t/m 273) maakt geen deel uit van deze cursus maar kan voor de geïnteresseerde lezer een goede aanvulling zijn.

Gebruik van de topo en kiezen van de route (P.19)

Gebruik van de topo en de daarbij behorende oriëntatie zijn voor de adventure klimmer erg belangrijk. Het routeverloop in de rots is lastiger te bepalen omdat je niet een hakenrij kunt volgen. Je zult je dus op andere manieren moeten oriënteren. Maak gebruik van scheuren, bomen en markante punten in de rots. Bij de inspectie van de route hoort ook dat je een inschatting maakt van de hoeveelheid materiaal die je nodig hebt (heb je überhaupt wel het juiste materiaal?). Ook moet je op de grond al proberen te bepalen waar rustpunten zijn, waar zekeringen geplaatst kunnen worden en wat mogelijk gevaarlijke passages zullen zijn. Je zult merken dat als je dit vaak oefent, je er vanzelf beter wordt. Je instructeur zal je hier tijdens de cursus mee helpen.

Uitrusting en materiaal (P.29 t/m P.56)

Het hoofdstuk Gear in het cursusboek begint met reeds bekende stof over klamschoenen en gordels (p 30-37) en gaat via zekeringsmaterialen, nuttenfrutters (nutkeys) door naar de verschillende soorten mobiele zekermiddelen.

Op pagina 49 worden verlengbare setjes behandeld, waarbij een karabiner met een rubbertje aan de bandlus wordt gefixeerd. Gebruik deze methode niet. Het is namelijk goed mogelijk dat de bandlus ongemerkt uit de karabiner klipt (ja echt!) waarna alleen het rubbertje de bandlus en de karabiner met elkaar verbindt (op p. 47 in het boek wordt hier ook voor gewaarschuwd). Het klinkt misschien vrij vergezocht dat dit zal gebeuren, maar er zijn al meerdere ernstige ongevallen mee gebeurd. Vooral als een dergelijke bandlus als zelfzekering wordt gebruikt kan het tot ernstige ongelukken leiden. Een mogelijke oplossing is om geen rubbertje te gebruiken maar de bandlus met een hele mastworp aan de karabiner vast te maken.

i We hebben het in Nederland vaak over 'friends', in goed Nederlands bekend onder de afschuwelijke naam 'klemveerapparaten'. In de Engelstalige wereld gebruikt men voornamelijk het woord cam (meervoud cams), een afkorting van camming device.

Onderhoud van materiaal wordt beschreven op p 56-57. In de bijlagen bij deze lesbrief vind je tips over het vervangen van versleten bandlussen aan cams. Op de voor instructeurs beschikbare elektronische leeromgeving (Teletop) van de NKBV is aanvullende informatie beschikbaar. Vraag je instructeur zonodig hiernaar.

! Draag in cursusverband altijd een helm. De opmerking op pagina 34 dat het al dan niet dragen van een helm een persoonlijke keuze is geldt niet in cursusverband.

ii Met een simpel setje nuts en 4 middelgrote cams kom je er meestal niet als je een volledige touwlengte moet zekeren. Koop ook kleine en grote maten. Een dubbele of driedubbele set zekermateriaal voorkomt dat je op een gegeven moment zonder materiaal zit bij routes waar je slechts een beperkt aantal maten kunt plaatsen.

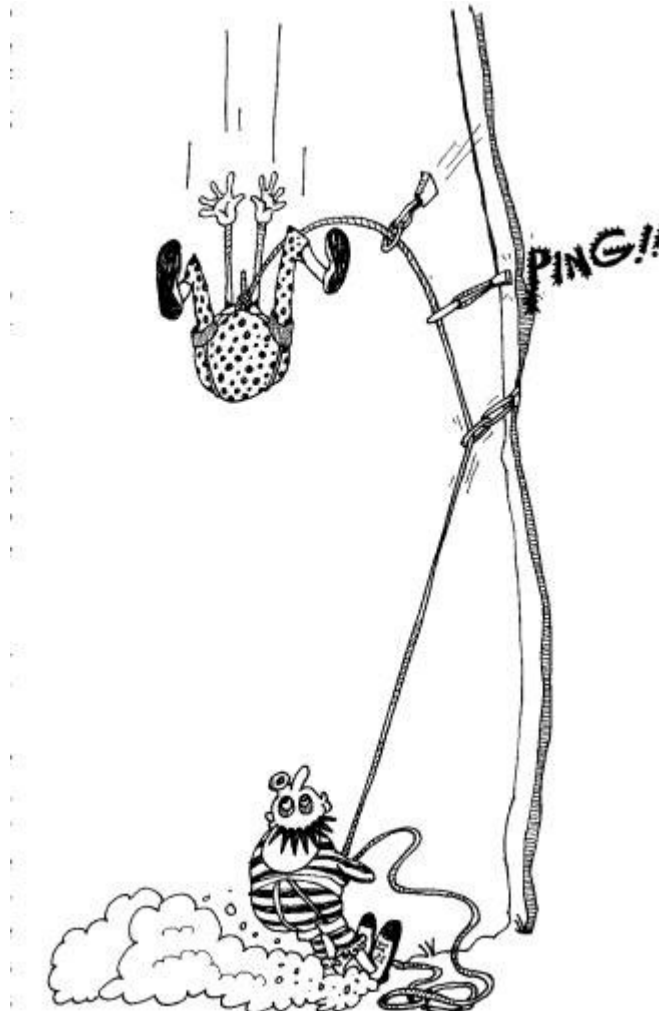
Helm (P.34)

De NKBV heeft als regel afgesproken dat in cursusverband altijd een helm wordt gedragen. Heb je geen helm, dan zal de instructeur er voor zorgen dat je gebruik kunt maken van een leenhelm. In sommige klimgebieden die eigendom zijn van of gepacht worden door een organisatie kan er ook een helmplicht gelden (bijvoorbeeld de Osnabrücker Wand in Ibbenbüren). De NKBV adviseert om bij het klimmen in rots altijd een helm te dragen. Niet alleen voor steenslag gevaar, maar ook omdat andere klimmers nog wel eens materiaal laten vallen of om je hoofd te beschermen bij een val van jezelf. De keuze of je een helm draagt als je zelfstandig gaat klimmen is aan jou zelf en je klimpartner. Het is immers jouw eigen verantwoordelijkheid en je bent als touwgroep verantwoordelijk voor elkaar. Van belang is dat je voor jezelf de risico's goed afweegt en respect hebt voor keuzes van anderen.

Afspraken en communicatie

Het maken van goede afspraken tussen klimmer en zekeraar is essentieel bij voor klimmen en ook bij Adventure Klimmen. Bespreek voor de start van de klim wat je gaat doen en houd je hier ook aan. Wees je ervan bewust dat veel ongelukken zowel in Nederland als daarbuiten gebeuren door slechte communicatie.

Het klimmen op eigen protectie



Afbeelding 1: Plaats je zekermateriaal goed zodat dit niet gebeurt! De zogenaamde 'ritssluitingen' gebeuren vaker als er alleen op niets wordt geklimmen. Wanneer met cams wordt gezekerd zal dit minder snel gebeuren.

Afbeelding uit het boek Boek Traditional Lead Climbing, Heidi Pesterfield 2007.

Haken (P.90-P.91)

Geen extra toevoegingen.

Mobiele zekermiddelen en gebruik natuurlijke zekerpunten (P.59 t/m P.95)

Het hoofdstuk Protection wijdt uit over gebruik verschillende materialen en hun plaatsingstechnieken. Een aantal Engelstalige termen is niet algemeen bekend in Nederland.

Hieronder een woordenlijst:

Lark's foot = Ankersteek

Clove hitch = Hele mastworp

Tape of 'Tat' = Bandmateriaal (bijv een schlinge/bandlus)

Cord of 'Tat' = Touw (bijv hulptouw of prusiktouw, of stuk ander statisch touw)

Touwverloop, knopen en krachtenspel (P.98 t/m 103, 106 t/m 107, 116-117, 128-134)

Ter herhaling worden een aantal relevante knopen op p. 98-103 behandeld:

Re-threaded figure of eight = teruggestoken achtknoop
Bowline = bulin knoop (of paalsteek)
Double bowline = dubbele bulin
Overhand knot = Zaksteek
Reef knot = platte knoop
Double fisherman's knot = dubbele visserssteek
Tape knot = bandknoop
French prusik = franse prusik
Lark's foot = ankersteek
Clove hitch = hele mastworp
Italian friction hitch/Münter hitch = halve mastworp

Pagina 104/105 (niet verplicht) vertelt hoe je een touw moet opschieten, dit is herhaling van de outdoor voorklim cursus.

Pagina 106 en 107 gaat over potentieel gevaarlijke situaties met betrekking tot breeksterkte van bandmateriaal, knopen en karabijnen.

Pagina 108 t/m 112 (niet!) gaat over zekeren en wordt als reeds bekende materie geacht. Op p. 112 wordt een ATC afgebonden met een schuiflus. In Nederland wordt de ATC afgebonden door het touw net als op de foto door de karabijner te halen en af te binden met een zaksteek om het hoofdtouw heen.

Pagina 116-117 herhaalt nog wat nuttige zaken met betrekking tot het goed inhangen van setjes.

Op pagina 128-134 wordt het krachtenspel en goed touwverloop uitgelegd.

Standplaatsbouw (gebruik bijlage 2: artikel standplaatsbouw)

Het cursusboek beschrijft de Britse methodiek van standplaatsbouw op p118-121. Er worden hier echter een aantal technieken toegepast die wij in Nederland als gevaarlijk beschouwen en zeker niet in cursusverband willen aanleren. Gebruik als alternatief voor dit onderdeel het in Hoogtelijn 1/2010 verschenen artikel Standplaatsbouw (uitklapper) en de Nederlandse vertaling van het artikel 'Stand!'. Beide zijn (door de instructeur) te vinden in de elektronische leeromgeving. Een hardcopy uitgave van de uitklapper standplaatsbouw is gratis op te halen of te bestellen bij het NKBV-bureau.

Zekeren (P.113 t/m P.115) en spotten (P.159)

Pagina 113 t/m 115 wordt het zekeren met dubbeltouw (halftouwen) uitgelegd. Let op: op pagina 115 wordt (ter illustratie) gezeerd met een open hand. In het echt moet dit natuurlijk met gesloten hand gebeuren .

Pagina 142-143 vertelt over het belang van dynamisch zekeren en de methodes.

Pagina 159 herhaalt het nut en belang van spotten van de voorklimmer.

Abseilen (P.144 t/m P.151)

Een herhaling van wat geleerd is bij de cursus Outdoor voorklimmen aangevuld met specifieke zaken.

Klimtechnieken (P.161 t/m P.189)

Het hoofdstuk Technique behandelt nuttige klimtechnieken die van pas kunnen komen in adventure terrein.

Niet behandelen

Als er voldoende tijd is en de cursist is geïnteresseerd dan kan er meer dan alleen de noodzakelijke pagina's worden behandeld. Een aantal pagina's raden we beslist af: dit zijn:

- P 118 t/m 121 Echt niet!
- P 154 t/m 155

BIJLAGE 1: REDDINGSTECHNIEKEN

In onbehaakt terrein is het in noodsituaties vaak niet makkelijk om af te dalen. Er zitten immers niet overal haken. Om die reden is het van belang om in noodsituaties jezelf en je klimpartner in veiligheid te kunnen brengen. De in dit hoofdstuk beschreven reddingstechnieken staan niet in het cursusboek Trad Climbing + en worden hier ter aanvulling gegeven.

De hier behandelde reddingstechnieken zijn een aanvulling op de reddingstechnieken die zijn behandeld in de cursus Outdoor Voor klimmen. Bij de uitleg van de verschillende technieken wordt verondersteld dat het leggen van een blokkeerknoop tot je beschikbare kennis en kunde hoort. Het is van belang deze reddingstechnieken te blijven oefenen, ook na het behalen van het klimvaardigheidsbewijs.

De cursus Adventure Klimmen leidt niet op tot het klimmen van lange rotsroutes of alpiene routes. Er wordt bij de cursus niet geklommen in routes die langer zijn dan circa 120 meter/2 volledige touwlengtes. De reden hiervoor is dat bij lange routes vaak extra eisen worden gesteld aan de kennis en kunde van de klimmer. In deze cursus is er voor gekozen hier geen aandacht aan te besteden. De meest toepasbare reddingstechniek voor deze cursus zou het laten zakken tot op de grond moeten zijn. Ter volledigheid geven we hier een overzicht van de overige reddingstechnieken.

Disclaimer: Bij alle technieken/methoden/materialen zijn scenario's te bedenken waarbij alsnog fouten gemaakt kunnen worden. 100% veiligheid is een illusie. Constante controle en een gezonde dosis wantrouwen zijn essentieel om veilig te kunnen klimmen.

Laten zakken tot op de grond

In de situaties waar je minder dan de lengte van het touw van de grond bent kun je iemand/een slachtoffer laten zakken naar de grond. Let op dat het touw voldoende lang is. Als het slachtoffer bewusteloos is en er kans is dat hij/zij de rots raakt zal dit niet lukken.

Als laten zakken met 1 touw geen optie is, dan is het misschien mogelijk twee touwen aan elkaar te binden. Eventueel kunnen andere klimmers in het gebied van boven naderen en een extra touw aangeven. Een derde optie is het naar boven takelen met behulp van klimmers bovenop de rots.

Afdalen naar slachtoffer (zal nog worden aangepast met afbeeldingen uit het boekje Bergsport in het Kort)

Er zijn meerdere methodes denkbaar om naar een slachtoffer af te dalen. Heb je alleen je eigen touw beschikbaar en is het voldoende lang dan behoort de selbstseilrolle tot de mogelijkheid. Om bij het slachtoffer te kunnen komen heb je nog eens drie keer de afstand naar het slachtoffer aan touw nodig. Het helpen van een slachtoffer is dus alleen mogelijk wanneer deze minder dan een kwart van de totale lengte van het touw van je vandaan is. Bij een 60-meter touw komt dat neer op (maximaal) 15 meter. Is het slachtoffer verder van je verwijderd, ben je genoodzaakt te prusiken.

Met de selbstseilrolle kun je jezelf naar beneden laten zakken waarna je weer op een relatief makkelijke manier terug kunt keren naar boven. Deze techniek wordt o.a. toegepast wanneer je moet afdalen, maar niet goed weet waar je terecht zal komen. Zou je in deze situatie abseilen en weer terug omhoog moeten, omdat er geen haak te bekennen is, dan kost het ombouwen om naar boven gaan veel moeite.

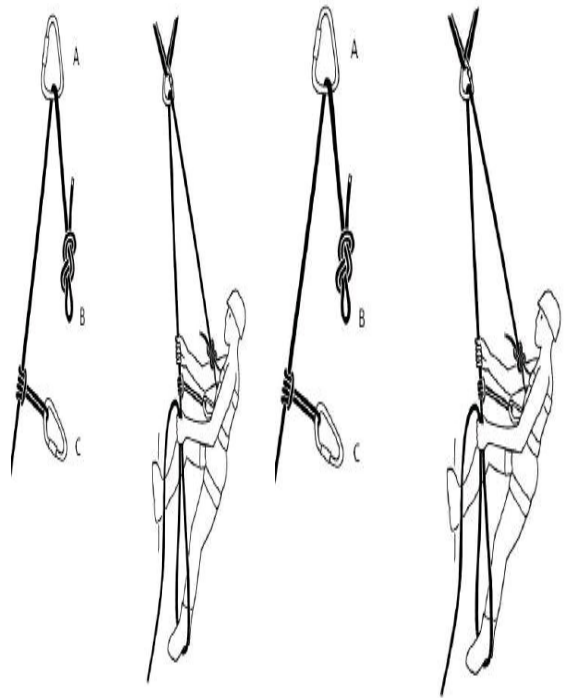
Om een selbstseilrolle op te bouwen ga je als volgt te werk (uit Steenmeijer, 2002, 2005):

- 1 - Fixeer het touw naar het slachtoffer.
- 2 - Je haalt het touw door een schroefkarabijner in het relais (omlooppunt).
- 3 - Bindt je in aan het touweinde en trek de andere streng touw strak
- 4 - Leg er een prusiktouwtje omheen (met een lengte van ca. 15-20 cm) en bevestig dit met een schroefkarabijner in de zekeringslus van je gordel.

Afdalen en stijgen:

Daal af door in het touw te hangen en de prusik rustig door te schuiven. Let op! Wanneer het dalen te snel gaat slijt de prusik snel -> GEVAARLIJK!

Er zijn twee mogelijkheden om te stijgen. De eerste is de omgekeerde versie van het afdalen en kan worden gebruikt wanneer het terrein makkelijk is. Je klimt een stukje omhoog, haalt voor jezelf het touw in en schuift de prusik op. Ook kun je een touw lus in de hand nemen waar je in gaat staan.



Prusiken (zal nog worden aangepast met afbeeldingen uit het boekje Bergsport in het Kort)

Het prusiken is een techniek om je met 2 prusiktouwtjes langs het touw omhoog te verplaatsen. We gebruiken touwtjes met een lengte van 40 cm en van 80 cm (= werkzame lengte nadat knopen er in gelegd zijn!)

Bevestig de korte prusik aan het hoofdtouw. Maak die met een schroefkarabiner vast aan de belaylus. Maak de lange prusik hieronder vast aan het hoofdtouw en ga met een ankersteek om de voet in de lange prusik staan. Ga nu beurtelings in beide prusiks hangen terwijl je de andere onhoog schuift: dus wanneer je in je korte prusik hangt, schuif je de lange prusik op, etc.

i Tip: In plaats van prusiks kunnen ook Tiblocs of andere lichtgewicht stijggelmen worden gebruikt.

Zwitserse flaschenzug

(zal nog worden aangepast met afbeeldingen uit het boekje Bergsport in het Kort)

De Zwitserse flaschenzug is een uitgebreide takelmethode waarmee een relatief groot gewicht kan worden opgetakeld. Deze pas je toe wanneer het 'slachtoffer' niet meer in staat is om te helpen om omhoog te komen.

Als je te maken hebt met een slachtoffer, informeer dan eerst naar zijn toestand alvorens je het besluit neemt een seilrolle-flaschenzug op te bouwen. Heeft het slachtoffer nog de mogelijkheid je te helpen bij de redding, dan kun je beter voor een andere techniek kiezen. Als er toch een seilrolle-flaschenzug gebouwd moet worden, ga dan als volgt te werk.

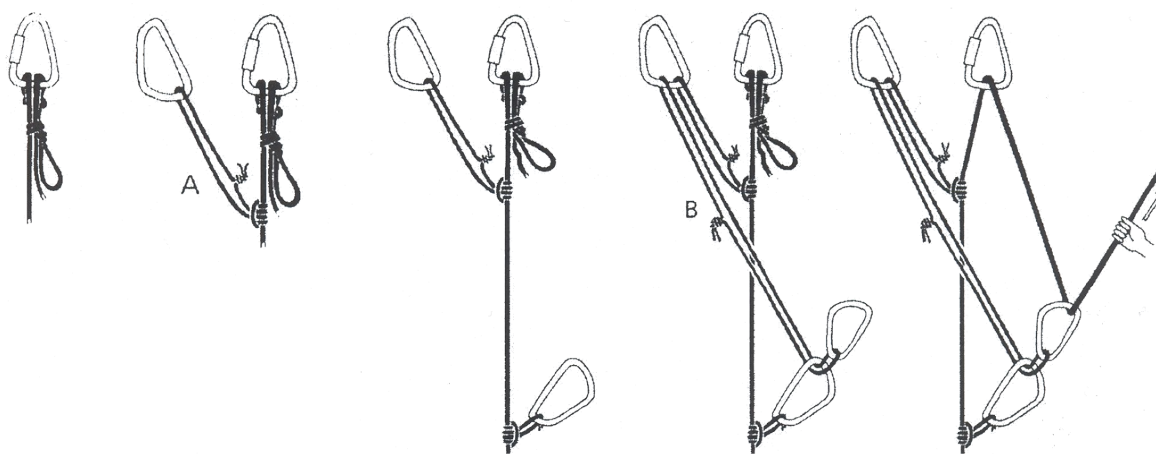


Fig. 6.1.3 Opbouwen van de seilrolle-flaschenzug (Koolhof, 2005)

- Blokkeer de halve mastworp, waarmee het slachtoffer gezekeerd is en bind deze af.
- Hang een tweede karabiner in de standplaats. Leg hierin een prusiktouwtje, dat met een prusikknoop bevestigd is op het touw waaraan het slachtoffer hangt.
- Leg hieronder een korte prusik met daaraanvast een karabiner. Dit hoeft geen schroefkarabiner te zijn.
- Leg vervolgens een lang prusiktouw bij de eerste prusik in de tweede zekeringskarabiner. Deze moet twee keer zo lang zijn als het eerste prusiktouwtje.
- Haal het lange prusiktouw door de karabiner die aan de korte prusik is bevestigd en voorzien hem ook van een karabiner.
- Schuif nu de eerste prusik (prusik A in de afbeelding) zo ver mogelijk naar beneden om de zekering van het slachtoffer over te nemen van de geblokkeerde halve mastworp.
- Waarschuw het slachtoffer voor een mogelijke schokbelasting en haal de fixatie van de halve mastworp.
- Haal nu de halve mastworp uit de karabiner en klik het touw er weer in, maar nu enkel (omlooppunt).

- Klik het losse einde van het hoofdtouw in de karabiner die aan de lange prusik vastzit.
- Trek aan het losse einde van het hoofdtouw.
- Schuif steeds de prusiks zo ver mogelijk langs het touw naar beneden.

i Tip: In plaats van prusiks kunnen ook Tiblocs of andere lichtgewicht stijgklemmen worden gebruikt.

Afdalen met slachtoffer

Het afdalen met een slachtoffer kan op twee manieren. Bij de eerste manier hangt je slachtoffer tussen je benen. Bij de tweede manier neem je het slachtoffer op de rug (einmannbergungstechnik).

Bij de eerste techniek is het voordeel dat je slachtoffer goed in de gaten kunt houden en eventuele veranderingen in zijn toestand kunt opmerken. Een nadeel kan zijn als je erg veel plateaus moet passeren, je slachtoffer is dan lastig te sturen omdat zijn benen een stuk onder je uit komen. Bij de Einmannbergungstechnik heb je daar geen last van. Je kunt je slachtoffer goed bij de rots vandaan houden. Een groot nadeel van deze techniek is dat hij heel erg zwaar is. Je torst bijna het volle gewicht van je slachtoffer op je rug.

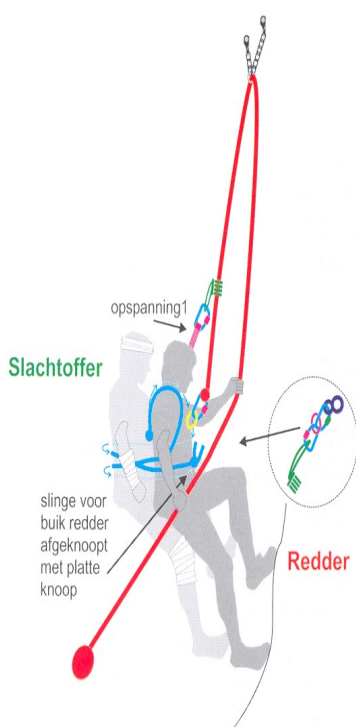
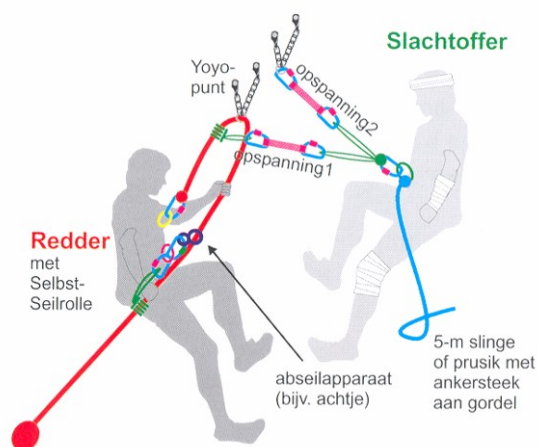
Van belang is dat je uitvindt welk techniek goed voor je werkt en deze blijft onderhouden.

Afdalen met slachtoffer: Einmannbergungstechnik

De einmannbergungstechnik is de meest geschikte methode om een slachtoffer, die b.v. één of beide benen gebroken heeft, te begeleiden tijdens het afdalen. De techniek is vrij ingewikkeld. Daarom wordt deze uitgebreid beschreven en geïllustreerd. Het slachtoffer neem je bij deze techniek op de rug. Als je de techniek niet goed uitvoert, is het erg zwaar. Het vereist enige oefening om deze techniek goed uit te voeren.

Einmannbergungstechnik (Combinatie van selbstseilrolle en abseiltechniek) (Steenmeijer, 2002, 2005)

- Maak met een opspanning (constructie die onder spanning losgemaakt kan worden) het slachtoffer vast aan de standplaats.
- Bouw een Selbstseilrolle en leg boven de prusik een afdaalapparaat in het touw, die je middels een schroefkarabiner aan de zekeringslus van je gordel bevestigt.
- Maak een bandlus met een ankersteek in het



midden vast aan de zekeringslus van het slachtoffer.

- Ga nu met je volle gewicht aan de selbstseilrolle hangen.
- Maak een opspanning tussen de korte prusik boven je en de zekeringslus van het slachtoffer en trek deze zo strak mogelijk aan. Deze opspanning zorgt er straks voor, dat het slachtoffer rechtop gehouden wordt.
- Verwijder nu de opspanning tussen het slachtoffer en de standplaats.

- Ga voor het slachtoffer staan, neem de bandlus die met de ankersteek aan het slachtoffer is bevestigd en laat elk uiteinde over een schouder lopen (als de banden van een rugzak).
- Positioneer het slachtoffer, haal de bandlus achter zijn rug langs, om het slachtoffer heen en weer terug naar voren, waar je hem vastknoopt.
- Nu kun je met het slachtoffer afdalen.
- Aangekomen op de volgende standplaats, wordt het slachtoffer opnieuw met een opspanning aan het relais bevestigd.
- Bouw om en begin opnieuw tot je op de grond bent.

BIJLAGE 2: BIJLAGE STANDPLAATSBOUW VOLLEDIGE VERSIE

Download de artikelen over standplaatsbouw van de NKBV-website en voeg ze toe aan dit lesmateriaal.

BIJLAGE 3: OUDE SLINGES CAMS VERVANGEN

Klimmateriaal gaat niet eeuwig mee. Dat geldt in eerste plaats voor de 'zachte' delen van het klimmateriaal. Touw, gordels en bandlussen/slinges slijten relatief snel ten opzichte van 'ijzerwerk' zoals karabijnen, nuts en cams. De slinges aan cams zou je idealiter regelmatig moeten controleren en eens in de zo veel tijd moeten vervangen.



Een versleten slinge aan een BD cam.

Black Diamond heeft op haar website het volgende te melden over het vervangen van de slinges van cams:

"General guidelines for replacing slings on cams are as follows:

- *With occasional use: slings should be replaced every 5-8 years*
- *With frequent use: slings should be replaced 2-5 years.*

Of course, these are just guidelines. A brand new cam sling could get dusted after one pitch if the sling ran over a razorblade granite edge and got sawed back and forth while juggling or something... Remember it's every individual climber's responsibility to check their gear often, and when it doubts, throw it out."

Hieronder staan een aantal opties waar je oude bandlussen/slinges van cams veilig kunt laten vervangen. Er worden drie grote fabrikanten genoemd. Ongetwijfeld zullen meer fabrikanten de mogelijkheid bieden om slinges te vervangen. Het is echter vaak problematisch en duur om materiaal naar de VS te sturen en weer terug te laten komen. In het geval van cams van Amerikaanse makelij is het daarom aan te raden reparaties in Europa te laten verrichten of om de reparaties uit te laten voeren tijdens een reis in de VS. In willekeurige volgorde:

1) THE BLUE LIGHT (Mike Curz),

12 Rue Grand Couvert
04200 SISTERON
Tél. : 04 92 31 16 57

Een klein winkeltje in Sisteron (dicht bij Orpierre en Ceüse) waarvan de eigenaar waarschijnlijk van alle cams waar een slinge aan zit de slinge vervangt.

2) MTNTOOLS.COM

http://www.mntntools.com/cat/rclimb/cams/mt_camresling.htm

"We'll resling cams, nuts, hexes, TRICAMS and hooks and color code them with 8 different brightly colored Ultratape™ slings - and rush them right back to you."

3) YATES GEAR

<http://www.yatesgear.com/climbing/slings/index.htm#9>

We will no longer be able to resling cams older than 10 years. Yates Gear reserves the right to decline reslinging of any cams we feel are unsafe because of their condition of use. (ie. Please do not send us cams that are used up and thrashed!) It will be up to the customer to determine the age and condition of their cams before sending them in to us. We apologize for any inconvenience this may cause. We can not do Tricams. We will not re-sling bare cabled cams.

4) WILD COUNTRY

<http://www.wildcountry.co.uk/AboutUs/Customerservices/Repairs/>

Following CE legislation Wild Country is legally only able to Repair Friends under 10 years old and the only repairs we will undertake are to replace triggers and replace slings.

5) BLACK DIAMOND

BD will replace slings ONLY on Camalots (old tail piece and latest generation) and C3s (i.e., you can't send us another company's cams to be re-slung). QUESTIONS? Send an email to our Warranty Department at: warranty@bdel.com

Black Diamond Warranty & Repair
2084 East 3900 South
Salt Lake City, UT 84124

The customer must pay for all actual shipping, customs, and duties—both ways. The actual shipping cost will vary significantly based on customer location, weight, and size of the shipment. We're happy to provide quotes for shipping in advance based on a customer's specific situation.

6) METOLIUS

http://www.metoliusclimbing.com/pdf/cam_repair_form.pdf

BIJLAGE 4: ONGEWILD OPENEN VAN KARABINERS BIJ HET ZEKEREN

Er zijn karabiners met en zonder beveiligde sluiting. Karabiners die beveiligd zijn tegen ongecontroleerd openen, gebruik je bijvoorbeeld voor het zekeren of als zelfzekering. Er zijn verschillende beveiligingen, zoals een schroefsluiting of een twistlock. Een safebiner is een karabiner met een driedubbel beveiligingsmechanisme. Hiervan zijn meerdere modellen op de markt. Vraag er naar bij je bergsportzaak.

Schroefkarabiners kunnen ongewild open gaan. Bijvoorbeeld door trillingen die tijdens het zekeren optreden. Ineens is de schroef losgedraaid terwijl je toch zeker wist dat je 'm net had vastgedraaid! Niet iedere schroefkarabiner gaat even makkelijk open, dit hangt af van het model en het gemak waarmee de huls in de schroefdraad draait. Je kunt dit soort situaties vermijden door de sluiting regelmatig te controleren. Ook kun je de schroef met de opening naar beneden hangen (zie afbeelding 1) zodat de zwaartekracht er niet voor kan zorgen dat de schroef verder open draait.



Niet zo:

maar zo:

Afbeelding 1: in de rechterafbeelding de positie van de schroefkarabiner om ongewild open trillingen van de karabiner tegen te gaan.

Een tweede manier waarop karabiners ongewild open kunnen gaan is de volgende: als je HMS karabiners met een schroef- of twistlocksluiting gebruikt voor het zekeren met een halve mastworp, bestaat het risico dat het touw de sluiting opendraait. Hier zijn al meerdere ongelukken mee gebeurd. Gebruik daarom bij voorkeur een HMS safebiner. Als je toch een schroefkarabiner gebruikt, let dan op dat het remtouw niet langs de schroef loopt.

Een derde manier waarop de schroefkarabiner ongewild open kan gaan is doordat tijdens het zekeren – vooral te zien bij beginnende zekeraars – de schroef opengedraaid wordt doordat de onderarm van de zekeraar er tegenaan schuurt bij het overpakken. Denk niet dat dit nooit gebeurt, het is een reëel risico.

Algemeen geldt bij het werken met beveiligde karabiners: bij de Partnercheck altijd controleren of de zekering op de juiste manier ingehangen is en gesloten is. En tijdens het klimmen/zekeren regelmatig controleren of alle schakels van de zekerketen nog in orde zijn, dus ook of de schroef nog dicht zit. Gebruik bij voorkeur safebiners in plaats van schroefkarabiners, dan elimineer je een hoop onzekerheid.

BIJLAGE 5: GEVAARLIJKE SITUATIES



Is de zandloper die je in hebt gehangen wel sterk genoeg? (bron: <http://sonnietrotter.com/roadlife/>)