



## Kursusstandard for klatrekursus på traditionelt sikrede ruter

Kursusstandarden består af tre dele:

- **Formalia** – regler for administration af Dansk Klatreforbunds kursus i klatring på reb.
- **Kursets indhold** – beskriver de elementer, der som minimum skal indgå i kurset i form af et afkrydsningsskema.
- **Best practice** – en forklaring til kursusindholdet, som kan benyttes både af instruktøren og af kursisterne som et redskab til at huske kursets indhold. Best practice beskriver de metoder, som Dansk Klatreforbund anbefaler, fordi de både er sikre og lette at formidle til begyndere.

# Klatrekursus på traditionelt sikrede ruter

Version 1 - 2017



## Formalia

Denne kursusbeskrivelse er udarbejdet af Dansk Klatreforbund.

**Kursusbeskrivelsen skal ses som en grundskabelon, som instruktører med de fornødne kompetencer kan sammensætte et kursus ud fra. Afhængigt af, hvilke færdigheder kursisterne har behov for at lære, kan flere elementer lægges til kurset eller dele af kurset kan udelades.**

### Formål

Klatrekursus på traditionelt sikrede ruter skal forberede kursisterne på at klatre selvstændigt på traditionelt sikrede en-reblængdes ruter.

### Forhåndskrav

Kursisterne skal have bestået Kursus 2 eller have tilsvarende færdigheder.

### Instruktøren

For at undervise på kurset skal man være Klippeinstruktør 3.

### Krav til kursussted

Kurset foregår på klipper. Adgangsforhold og ruter må ikke frembyde særlige objektive risici (vanskelig tilgang, meget løse ruter, dårlige sikringer).

### Varighed af Kurset

Kurset forløber over to dage.

Kurset bør ikke anses som overstået, og der bør ikke udstedes kursusbevis, før kursisterne har demonstreret, at de mestrer pensum og har forståelse for relevante risici.

### Instruktør til kursist-ratio

Udgangspunktet for kursusstandarden er, at der er en instruktør til to kursister. Er der flere kursister kan det være nødvendigt at bruge mere tid. Det er til enhver tid instruktørens ansvar, at alle kursister opnår fortrolighed med pensum.

### Kursisternes alder

Det er forskelligt, hvornår børn og unge mennesker er klar til at bruge rebteknikker selvstændigt. Fra 15-års alderen kan de fleste lære pensum. Børn og unge under 18 bør dog være i følge med voksne, når de udfører rebaktiviteter.

Der udstedes ikke kursusbevis til børn og unge under 18.

### Kursister, som har været på toprebskursus på traditionelt sikrede ruter

Hvis kursisterne allerede har taget toprebsdelen af kurset kan instruktøren vælge at nøjes med at genopfriske denne del af pensum. Derved er der mere tid til at gå i dybden med føring af ruter.

# Klatrekursus på traditionelt sikrede ruter

Version 1 - 2017



## Kursets indhold

### Anvendelse af sikringsmidler

- Anvendelse og brudstyrke af kiler
- Anvendelse og brudstyrke af hexentrics
- Slynger om spikes, klippeblokke og træer
- Friends

### Topanker med passive sikringsmidler

- V-anker med passive sikringsmidler
- Forlængelse af anker ud over kanten
- Kombination af træer, kiler osv. som ankerpunkter
- Sikkerhed ved færdsel på toppen af klippen
- Bundsikring til let sikringsmakker

### Styresikringer

- Styresikring til topreb
- Styresikring ved abseil

### Abseil

- Anker til abseil
- Abseilteknik

### Føring

- Anvendelse af sikringsmidler under føring
- Afstand mellem sikringer
- Indrette standplads

### Klatreteknik

- Fodarbejde på klippe
- Jam (fingerjam, ringlock, handjam, fistjam, off-width)

### Andre opmærksomhedspunkter

- Læse klatrefører
- Førstehjælp
- Alarmering

# Klatrekursus på traditionelt sikrede ruter

Version 1 - 2017



## Færdsel og access

- Bolte vs. traditionel sikring
- Klatreforbud
- Allemandsretten

## Best practice

Se også kursusstandard for toprebskursus på traditionelle sikringer

### Anvendelse af sikringsmidler

#### Friends

Diskussion af fordele og ulemper ved friends i forhold til passive sikringsmidler

### Føring

#### Anvendelse af sikringsmidler under føring

Den første sikring bør kunne tåle træk udad/opad

#### Afstand mellem sikringer

Kursisten skal lære at sætte sikringer, så der altid er to sikringer, som beskytter mod fald i jorden/hylder

#### Indrette standplads

Standpladsen består af minimum to perfekte, ligebelastede sikringer

Diskussion af fordele og ulemper ved at sikre direkte eller indirekte fra ankeret