

Kursusstandard for Kursus i ankre og abseil

Kursusstandarden består af tre dele:

- **Formalia** – regler for administration af Dansk Klatreforbunds kursus i abseil
- **Kursets indhold** – beskriver de elementer, der som minimum skal indgå i kurset i form af et afkrydsningskema.
- **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.

Formalia

Denne kursusstandard er udarbejdet af Dansk Klatreforbund og godkendt af bestyrelsen xxxxxxxx 2015.

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

Kursus i ankre og abseil skal forberede kursisten til at bygge ankre i eksisterende, godkendte ankerpunkter samt at abseile selvstændigt fra disse ankre eller fra eksisterende, godkendte ankre.

Forhåndskrav

Kursisterne skal have bestået Kursus 2 eller have tilsvarende færdigheder.

Instruktøren

For at undervise på Kursus i ankre og abseil, skal man være Instruktør 3 eller højere. Det er medlemsforeningernes ansvar at sikre, at deres instruktører har den rette uddannelse, og at de har opdateret deres instruktørbevis.

Krav til kursussted

Kursus i ankre og abseil omhandler ankre og abseil fra menneskeskabte strukturer med eksisterende ankerpunkter. Kursets indhold er ikke dækkende for ankre og abseil på klipper.

Varighed af Kursus i ankre og abseil

Kurset kan som regel afvikles på 3-4 timer.

Kurset bør ikke anses som overstået, før kursisterne har demonstreret, at de kan bygge ankre og abseile selvstændigt.

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, samt at deres færdigheder bliver evalueret.

Kursisternes alder

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

Kursets indhold

Udstyrskendskab

- Cow's tail/PAS/kohale
- Syede slynger/cordeletter
- Rebsnor til prussikslynger
- Dynamisk eller statisk reb

Knuder

- Dobbelt fiskerknude
- Slyngestik
- Dobbelt halvstik
- Fransk prussik
- Stopknuder (dobbelt overhåndsknuder eller dobbelt otte-talsknude)

Ankre

- Standplads med kohale
- Vinkel på ankre
- Et eller to sikringspunkter
- V-anker i to sikringspunkter

Abseil

- Abseil på dobbelt reb med tube-bremse og fransk prussik
- Abseil på dobbelt reb med otte-tal og fransk prussik (evt.)
- Abseil på enkelt reb med Gri-Gri og backup-knuder (evt.)
- Risici (abseil ud over enden af rebet, pendulsving, fastlåst tøj/hår, låst otte-tal ved kanten, prussikslynge i klemme i bremsen)

Organisering

- Selvsikring på abseilplatform
- Skift fra føring til abseil

Best practice

Udstyrskendskab

Cow's tail/PAS/kohale

Forskellige typer omtales. Der kan benyttes en fabriksfremstillet type eller en slynge, som er fastgjort i selens indbindingspunkt med et slyngestik. Længden på slyngen skal tilpasses forholdene

Der benyttes ikke daisy chains til forankring (undtagen typer med fuld styrke i alle led)

Nylonslynger er generelt mere "tilgivende" overfor belastninger end dyneemaslynger (men begge typer skal betragtes som statiske)

Syede slynger/cordeletter

Der benyttes kun syede slynger på dette kursus

Længden kan være 60, 120 eller 240 centimeter alt efter de lokale forhold

Rebsnor til prussikslynger

Der benyttes statisk rebsnor på enten 5 eller 6 millimeters tykkelse til prussikslynger. Længde og antal tørn om abseilrebet tilpasses selen/abseilbremsen og rebet. Generelt skal der benyttes flere tørn, når rebet er tyndt og nyt, samt når prussiksnoren er 6 mm.

Dynamisk eller statisk reb

Der benyttes enten dymaniske klatrereb eller statiske reb. Statiske reb har en fordel især ved lange abseil, da de ikke giver sig så meget som klatrereb ("statiske reb" er i princippet semistatiske, "low stretch" reb, som giver sig ca. 3% ved almindelige belastninger. Helt statiske reb bruges i erhvervsklatring, og er ikke relevante i klatresammenhæng).

Knuder

Dobbelt fiskerknude

Denne knude benyttes til at binde rebsnor sammen til prussikslynger og til at binde to rebender sammen, når man vil abseile længere end en halv reblængde

Slyngestik

Denne knude kan benyttes til at fastgøre en slynge om en større struktur som en pæl eller en bjælke. Knuden svækker slyngen meget, især hvis den ikke lægges rigtigt

Dobbelt halvstik

Denne knude kan fiksere slyngen i karabinen, og benyttes især, hvis man laver et dobbelt V-anker

Fransk prussik

Der benyttes fransk prussik under rebbremsen

Stopknuder

Hvis rebenderne bindes sammen, sker det med overhåndsknude eller dobbelt ottetalsknude. Hvis der bindes knude i hver ende, benyttes dobbelt overhåndsknude eller ottetalsknude

Ankre

Standplads med kohale

Kursisten lærer at lave standplads med en passende kohale. Enten ved at klippe ind i ankerpunktet/et kædeled i ankeret eller ved at føre kohalen rundt om en ankerbjælke og klippe ind i arbejdsløkken

Det indskræpes, at der ikke må komme slæk i kohalen, da den er statisk

Vinkel på ankre

Det anbefales, at vinklen på ankeret skal være 60-90 grader.

Jo større vinkel, desto større belastning på hvert sikringspunkt – jo mindre vinkel, desto vanskeligere at opnå lige belastning

Et eller to sikringspunkter

Kursisterne lærer, hvornår man benytter forskellige typer ankre. Hvis der er tale om et rør som anker, som det ses på nogle klatrevægge, anses røret som et fulgyldigt ankerpunkt – eller benyttes reglen om ”to **uafhængige, ligebelastede** og **gode** sikringspunkter”

V-anker i to sikringspunkter

Den mest basale metode er at sætte låsekarabiner i sikringspunkterne, føre slyngen igennem karabinerne og binde en dobbelt otte-talsknode på slyngen, så trækretningen bliver korrekt.

Der benyttes låsekarabin i ankerpunktet

Eventuelt kan kursisterne lære at lave et anker med to ankerpunkter (et til førstemand og et til andenmand). Dette anker laves ved at fiksere slyngen i sikringspunkterne med dobbelt halvstik og binde to ankerpunkter, som sidder lidt forskudt

Abseil

Abseil på dobbelt reb med tube-bremse og fransk prussik

Som udgangspunkt abseiles der med kursistens rebbremse og med fransk prussik under bremsen. Det er vigtigt at teste, at prussikknuden låser, og at den ikke kan nå op i bremsen.

Der bindes knude på enden af rebet – enten bindes rebenderne sammen eller også bindes en knude på hver rebende

Abseil på dobbelt reb med otte-tal og fransk prussik

Eventuelt kan kursisten lære at abseile med otte-tal. Det anbefales at benytte fransk prussik under bremsen. Kursisten lærer at lægge rebet oven om ”taljen” på otte-tallet, så kursisten ikke så let kommer til at skubbe rebet op om bremsen, så den låser

Abseil på enkelt reb med Gri-Gri og backup-knuder

Hvis der abseiles med Gri-Gri, bindes rebet fast til ankeret med en dobbelt otte-talsknode, og der bindes backup-knuder på rebet.

Risici

Følgende risici og løsninger skal nævnes:

- Abseil ud over enden af rebet – stopknode
- Pendulsving – abseile lodret eller klippe ind i mellemforankringer
- Fastlåst tøj/hår – forebygge ved at sætte håret op og tage selen udenpå løst tøj
- Låst otte-tal ved kanten – lægge rebet over otte-tallet, ikke under
- Prussikslynge i klemme i bremsen – tilpasse længden korrekt/teste før abseil

Kursisterne skal lære at tjekke hele sikkerhedssystemet, før de påbegynder abseil!

Ankre og abseil



**DANSK
KLATREFORBUND**

Der bør benyttes nedsænkbart abseilanker og evt. topreb de første gange kursisterne abseiler