

## Kursusstandard for kursus i klatring på reb

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 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 kursusbeskrivelse 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 klatring på reb skal forberede kursisten til at bruge de teknikker, man benytter til at gå på reb f.eks. i forbindelse med rutebygning.

### Forhåndskrav

Kursisterne skal have bestået Kursus 2 eller have tilsvarende færdigheder. Kursisterne skal have bestået kursus i abseil.

### Instruktøren

For at undervise på kurset skal man være Instruktør 3 eller VKI 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

Kurset foregår som udgangspunkt på kunstige klatrevægge med godkendte ankerpunkter.

### Varighed af Kurset

Kurset kan som regel afvikles på 2 timer.

Kurset bør ikke anses som overstået, 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.

## Kursets indhold

### Bygge anker

- Bundanker i to punkter med cordelette
- Bundanker i to punkter med rebet
- Topanker i godkendt anker

### Udstyr

- Prussiksnor
- Gri-Gri
- Ascender

### Knuder

- Dobbelt fiskerknude
- Prussikknude
- Dobbelt halvstik
- Dobbelt ottetal

### Teknikker

- Gå på reb med en kort og en lang prussikslynge
- Gå på reb med Gri-Gri og ascender
- Indbinding på ny
- Stopknuder
- Metoder til at fastgøre sig i en arbejdsposition
- Overgang fra at gå på reb til at abseile (evt.)
- Topsikret soloklatring med Gri-Gri (evt.)

## Best practice

### Bygge anker

#### **Bundanker i to punkter med cordelette**

Der benyttes syede slynger på kurset

Der benyttes skruekarabiner i boltene, cordeletten afbindes med dobbelt otte-tal eller overhåndsknude i trækretningen. Cordeletten fastgøres i ankerpunkterne med dobbelt halvstik (Kursisterne advares mod "american triangle")

Vinklen i ankeret skal være mellem 60 og 90 grader

Der anvendes to modsat rettede låsekarabiner i ankerpunktet. Rebet fastgøres med dobbelt ottetal

#### **Bundanker i to punkter med rebet**

Der benyttes dobbelt ottetal med meget stor løkke. Løkken fastgøres til sikringspunkterne med dobbelt halvstik og tilpasses trækretningen

#### **Topanker i godkendt anker**

Topankeret kan laves med en af de to ovenstående metoder

### Udstyr

#### **Prussiksnor**

Det anbefales at anvende 5 mm rebsnor

### Knuder

#### **Dobbelt fiskerknude**

Anbefales til sammenbinding af rebsnor

#### **Prussikknude**

Almindelig prussikknude anbefales

#### **Dobbelt halvstik**

I almindelige låsekarabiner (Type B) lægges det aktive reb tættest på ryggen.

### Teknikker

#### **Gå på reb med en kort og en lang prussiksløkke**

Primær sikring gennem "indbinding på ny" med dobbelt halvstik i en låsekarabin, som sidder i selens arbejds-løkke

#### **Gå på reb med Gri-Gri og ascender**

Backup-knuder på rebet under klatreren

#### **Metoder til at fastgøre sig i en arbejdsposition**

Kursisten lærer at sætte sig fast i mellemforankringer med kohale. Kursisten advares mod risikoen ved at falde i kohale

Kursisten lærer, at klippe det aktive reb ind i mellemforankringer for at holde sig i en bestemt linje

#### **Overgang fra at gå på reb til at abseile**

Kursisten lærer metoder til sikkert at gå fra at være sikret gennem "indbinding på ny" til abseil.

Kursisten lærer at afmontere ascender og abseile på Gri-Gri

## **Topsikret soloklatring med Gri-Gri**

Backup-knuder på rebet under klatreren