

Workshop i sikkerhed ved rebklatring – handout om risikosituationer

Version 1 - 2016



Generelt:

- Identificer de farlige situationer
- Tal sammen om risikoen og læg en plan
- Det er bedre at "snyde" end at komme til skade: Klip de første quickdraws, øv ruten på topreb, lad evt. være med at klatre ruten
- **Det er aldrig nødvendigt at klatre en rute, du kan altid vælge at lade være!**

Udstyr:

reb

Dansk Klatreforbund anbefaler, at begyndere køber et relativt tykt reb (10-10,5 mm). Når det første reb er slidt op, har man rutinen til at klatre med et mere performanceorienteret sportsklatrereb, hvis man ønsker det

Hvis man sikrer med assisterende bremse, kan man med fordel vælge et lidt tyndere reb (9,5-9,8 mm.). Man skal da være opmærksom på, at der er mindre friktion, hvis man vælger at benytte en tube-bremse

Tube-bremse

De fleste sikringskurser i Danmark foregår stadig med tube-bremse. Fordelen ved en tube-bremse er, at alle de mange modeller grundlæggende benyttes på samme måde.

Dansk Klatreforbund anbefaler, at der benyttes tube-bremse med ekstra bremsekraft (f.eks. ATC-XP eller lign.)

Assisterende bremser

Assisterende bremser giver nogle andre fordele:

Hvis sikringsmakkeren er let i forhold til klatreren, hvis sikringsmanden har svagt greb (begynder) eller er urutineret, kan en assisterende bremse give en større sikkerhedsmargin.

Hvis sikringsmakkeren bliver trukket ind i væggen og slår sig eller bliver ramt af en sten/løst greb, kan en assisterende bremse ligeledes give en øget sikkerhed.

Det er vigtigt at understrege, at man skal øve sig grundigt og efter producentens anvisninger, hvis man vælger at benytte en assisterende bremse – alle assisterende bremser skal benyttes forskelligt, og nogle skal benyttes med særlige låsekarabiner for at være sikre.

Alle godkendte bremsetyper er sikre at bruge, hvis man anvender dem korrekt. Dansk Klatreforbund anbefaler dog ikke "Cinch" fra Trango, da den erfaringsmæssigt giver stor risiko for fejlbetjening.

Workshop i sikkerhed ved rebklatring – handout om risikosituationer

Version 1 - 2016



Fald tidligt på ruten

Risici:

- Klatreren kan ramme jorden
- Klatreren kan ramme sikringsmakkeren
- Klatreren kan ramme rebet
- Sikringsmakkeren og klatrer kan blive trukket hårdt ind i væggen, fordi det er vanskeligt at dynamisere

Løsninger:

- Få klippet de første quickdraws fra naboruten
- Sikre tæt
- Sikringsmakker placerer sig korrekt
- Klatrer undgår at få benet mellem rebet og væggen
- Med træning kan de fleste fald dynamiseres tilstrækkeligt – tal sammen om scenariet og læg en plan!

Fald under indklipping

Risici:

- Klatrer kan ramme jorden pga. meget slæk
- Sikringsmakker kan lave fejl i forsøget på at trække reb ind
- Sikringsmakker kan fristes til at springe tilbage/sætte sig ned, hvilket kan give meget hårde fald (men bedre end at ramme jorden)

Løsninger

- Fra 2. bolt klippes i hofte/mavehøjde!
- Med øvelse kan sikringsmakkeren nå at tage reb ind og stadig dynamisere tilstrækkeligt

Tung klatrer – let sikringsmakker

Risici:

- Sikringsmakker kan ikke holde faldet
- Sikringsmakker trækkes hårdt ind i væggen
- Sikringsmakker trækkes med i faldet, så klatreren falder længere end nødvendigt

Workshop i sikkerhed ved rebklatring – handout om risikosituationer

Version 1 - 2016



Løsninger:

- Benytte tykkere reb/tubebremse med ekstra bremsekraft
- Assisterende bremsere kan give en ekstra sikkerhed til lette sikringsmakkere
- Sikringsmakker placerer sig tæt på væggen
- Sikringsmakker øver sig i at lande korrekt på væggen – tag rigtige sko på
- Brug evt. bundsikring – sandsæk eller lignende flytbar bundsikring anbefales
- Hvis vægtforskellen er større end 15-25% er det ikke sikkert, at sikringsmakkeren kan sikre klatreren – husk, det er aldrig nødvendigt at klatre!

Let klatrer – tung sikringsmakker

Risici:

- Klatreren kan få meget hårde fald

Løsninger:

- En tung sikringsmakker skal være ekstra god til at dynamisere – det er ofte lettere for en tung makker at stå lidt længere fra væggen, end man vil anbefale en let makker, og så gå med i faldet.
- Det kan også være relevant at øve sig i mere avancerede teknikker til dynamisering, hvor man lader rebet glide igennem bremsen. Dette kræver meget øvelse, og man skal passe på, hvis man efterfølgende skal sikre en klatrer i sin egen vægtklasse

Ruter med meget lige rebføring

Risici:

- Pga. manglende rebtræk, føles faldet meget hårdt for sikringsmakkeren – risiko for ikke at kunne holde rebet eller for at blive trukket langt op ad væggen

Løsninger:

- Være opmærksom på problemet og være klar til at blive rykket med
- Klippe "skævt" i starten af ruten – dvs. klippe en quickdraw i nabolinjen
- Brug bundsikring – gerne sandsæk

Meget lange fald

Workshop i sikkerhed ved rebklatring – handout om risikosituationer

Version 1 - 2016



Risici:

- Øget energi i faldet (se "tung klatrer – let sikringsmakker")
- Risiko for at ramme jorden eller makroer

Løsninger:

- Man kan somme tider se klatrere springe quicdraws over – dette er en teknik, som er forbeholdt meget erfarne klatrere
- Sikringsmakker skal undgå at stå langt fra væggen og undgå stor bue på rebet
- Ellers samme forholdsregler som ved tung klatrer

Pendulfald, fald ved kanter og makroer

Risici:

- Klatrer kan ramme væggen, kanten eller makroen

Løsninger:

- Dynamisering af faldet
- Give tilpas slæk, så klatrerens lander under kanten eller makroen. Dette kræver erfaring – tal scenariet igennem med makkeren og aftal en plan

Fald, hvor klatrerens fod eller ben er foran rebet

Risici:

- Klatrerens fod eller ben kan vippe bagover og slå hovedet i væggen
- Rope burn

Løsninger:

- Undgå at have benet mellem rebet og væggen
- Overvej at bruge hjelm udendørs – også på sportsruiter