

# Workshop i sikkerhed ved rebklatring

Version 1 - 2016



Denne beskrivelse er udarbejdet af Dansk Klatreforbund som et supplement til sikringskurserne Kursus 1 og Kursus 2.

**Workshopbeskrivelsen skal ses som en grundskabelon, som instruktører og trænere med de fornødne kompetencer kan sammensætte en videregående sikkerhedsworkshop ud fra.**

## **Formål**

Workshoppen giver mulighed for at bygge videre på de færdigheder, som læres på Kursus 1 og Kursus 2 og for at øve faldtræning og dynamisk sikringsteknik under supervision af erfarne klatrere.

## **Forhåndskrav**

Deltagerne skal have nogen rutine i pensum fra Kursus 1 og 2. Erfarne klatrere kan ofte også lære noget af at deltage på workshoppen.

## **Underviseren**

Da der ikke er tale om et kursus, men en workshop, er der ingen formelle krav til underviserens uddannelse. Det anbefales at finde en underviser, som besidder solid erfaring med instruktørarbejde, har trænererfaring og selv er vant til at presse sig på sportsklatring – eller evt. lade flere undervisere, som tilsammen dækker disse kompetencer, afholde kurset sammen.

## **Krav til lokalitet**

Kurset foregår som udgangspunkt på en kunstig klatrevæg, men kan også afholdes på en boltet klippe med de nødvendige tilpasninger af kursisters forhåndsviden og underviserens færdigheder.

## **Varighed**

Det skitserede forløb varer 3-4 timer.

## **Antal deltagere**

Afhængigt af underviserens og deltagernes erfaring. Ved erfarne deltagere kan 1:12 være en rimelig normering. Ved relativt uerfarne deltagere er 1:6 bedre.

Side 1 af 8

# Workshop i sikkerhed ved rebklatring

Version 1 - 2016



## Emner på workshoppen

### Introduktion

- Præsentation af underviser
- Deltagernes erfaring, ønsker til workshoppen
- Introduktion til workshoppens emner

### Repetition af sikringskursus

- Udstyr
- Indbinding
- Makkertjek
- Taleprocedure
- Tørtræning af toprebssikring med feedback
- Tørtræning af føringsikring med feedback
- Metoder til at gøre fald tidligt på ruten mere sikre
- Demonstration af risikoen ved at klippe højt på de første bolte

### Faldtræning

- Tips til at øve faldtræning
- Faldtræningsprogression – ”zonen for nærmeste udvikling”
- ”Clip-drop”-øvelse
- Erfaringsudveksling

### Gruppearbejde (evt.)

- Refleksion over risikosituationer

### Øve farlige situationer

- Fald tidligt på ruten
- Fald under indklipping

# Workshop i sikkerhed ved rebklatring

Version 1 - 2016



- Tung klatrer – let sikringsmakker
- Let klatrer – tung sikringsmakker
- Ruter med meget lige rebføring
- Lange fald
- Pendulfald
- Fald, hvor klatrerens ben er foran rebet

Assisterende bremsere (evt.)

- Undervisning i brug af Gri-Gri eller andre bremsere

Afrunding

- Fælles opsamling på dagen

# Workshop i sikkerhed ved rebklatring

Version 1 - 2016



## Lektionsplan

Indhold	Formål	Vejledning	Obs
<b>Introduktion til workshoppen</b>	<p>Forberede deltagerne på, hvad de skal igennem</p> <p>Viden om sikkerhed ved klatring</p>	<p>Præsentation af underviser, præsentation af deltagerne, erfaringsniveau</p> <p>Underviser forklarer dagens program</p> <p>Underviser forklarer kort de farligste situationer i sportsklatring og gennemgår de forholdsregler, som man kan tage, og som skal øves på workshoppen</p> <p>Deltagernes egne erfaringer kan med fordel inddrages som eksempler</p>	<p>Denne del af workshoppen skal holdes relativt kort, så der er god tid til de praktiske øvelser</p>
<b>Repetition af Kursus 1 og 2</b>	<p>Sikre at alle deltagere på workshoppen har det fornødne niveau til at få mest muligt ud af workshoppen</p> <p>Repetition af pensum fra Kursus 1 og 2</p> <p>Luge ud i eventuelle dårlige vaner, som kursisterne kan have tillagt sig efter sikringskurset</p> <p>Afklare spørgsmål, som deltagerne kan</p>	<p>Deltagerne sættes sammen i makkerpar, hvor de i fællesskab gennemgår brug af udstyr, indbinding, makkertjek og taleprocedure. Underviseren står til rådighed i tvivlsspørgsmål</p> <p>Deltagerne tørtræner (med både klatrer og sikringsperson på jorden) toprebssikring og føringsfikring og giver hinanden feedback. Underviseren tjekker alle deltageres sikringsteknik og giver feedback</p> <p>Repetition af metoder til at gøre fald tidligt på ruten sikre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spotte klatrer, lægge crash pad under, klippe de første quickdraws fra lettere naborute</li><li>- Placering af sikringsmakker tæt på væggen og lidt til siden</li><li>- Øve sig i at sikre tæt</li><li>- Klippe første quickdraw, når den kan nås, derefter i mave/hoftehøjde</li></ul> <p>Det kan være relevant at vise, hvor meget reb der er ude, når man klipper</p>	<p>Hvis nogle af deltagerne ikke har øvet siden sikringskurset, og ikke kan klatre sikkert og selvstændigt, bør de ikke have lov til at deltage i det videre forløb. Workshoppen er ikke et sikringskursus, den bygger videre på færdighederne fra sikringskurserne</p> <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fast hånd på bremsereb</li></ul>

# Workshop i sikkerhed ved rebklatring

Version 1 - 2016



	have	over hovedet på anden bolt. En klatrer klipper første bolt, og derefter anden bolt fra en lav position – herefter kan klatreren nedklatre til jorden uden at rebet strammer op (dette bør vises af en erfaren klatrer, så hun ikke falder og går i jorden)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Korrekt skifte mellem at give reb og tage reb ind</li><li>• Ikke hånden for tæt på bremsen</li><li>• Knude på enden af rebet</li></ul>
<b>Faldtræning</b>	Tips til at øve faldtræning på en sikker og produktiv måde  Faldtræning i praksis	Det understreges, at faldtræning har to formål: <ul style="list-style-type: none"><li>- At træne sikringsmanden (lære at sikre hårde, uventede fald, lære at placere sig rigtigt, lære at dynamisere)</li><li>- Vænne klatreren til at klatre til grænsen uden angst</li></ul> Det understreges, at faldtræning ligesom al anden træning skal ske som en langsom progression. Der skal trænes jævnlige og velovervejede. Hvis man går for hurtigt frem, kan der opstå farlige situationer, og klatreren kan blive (endnu mere) utryk ved at falde.  I "handout om faldtilvæning" er der en figur, som viser dette i en simpel form: Komfortzone (grøn) – her er kursisten afslappet, men ikke specielt udfordret Zonen for Nærmeste udvikling (gul) – her er kursisten presset, og har brug for støtte både mentalt og i forhold til teknik. Men det er her, hun har mulighed for at lære nyt Utryghedszonen (rød) – her er kursisten bange og kan ikke lære noget nyt. Hvis hun presses ud i denne zone, gør man mere skade end gavn!  Faldtræning begynder med toprebsfald, derefter korte, aftalte føringsfald og til sidst længere, uventede føringsfald. En god regel siger, at øvelsen skal begynde at føles så let, at den keder klatreren og sikringsmakkeren, før man	Det er vigtigt, at alle deltagere øver på det niveau, som giver mening for dem. Underviseren skal sikre, at ingen kaster sig ud i noget, som de ikke er klar til  Sikkerheden skal være i højsædet. Det kan være relevant at benytte bagstopper i begyndelsen eller at bruge assisterende bremsere

# Workshop i sikkerhed ved rebklatring

Version 1 - 2016



		<p>går videre til næste øvelse</p> <p>Sikringsmakkeren skal dynamisere ved at gå med/hoppe med i faldet – både for at øve sig og for at give klatreren en god oplevelse</p> <p>Deltagerne øver faldtræning på et niveau, som giver mening for den enkelte Mange vil have bedst gavn af den såkaldte "clip-drop-øvelse": Klatrer og sikringsmakker aftaler, at klatreren tager et fald, hver gang hun har klippet ind i en quickdraw (fra 4-5 bolt). Klatreren kan i starten tage ganske små fald, og efterhånden tage længere fald. Sikringsmakkeren øver sig i at dynamisere ved at gå med/hoppe med i faldet</p> <p>Deltagerne gennemfører mindst to ruter hver.</p> <p>Samling og diskussion af erfaringer.</p>	
<b>Gruppearbejde - arbejdsspørgsmål</b>	Refleksion over risikosituationer	<p>Hvis det er et lille hold, kan nogle eller alle arbejdsspørgsmål gennemgås fælles. I en større gruppe kan deltagerne deles i hold a tre og forberede et enkelt spørgsmål til fremlæggelse</p> <p>Klatrer falder – sikringsmakker holder ikke faldet, og klatreren falder til jorden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke årsager kan der være til ulykken?</li><li>• Hvad kan vi gøre for at undgå dette?</li></ul> <p>Klatrer falder tidligt på ruten og rammer jorden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke årsager kan der være til ulykken?</li><li>• Hvad kan vi gøre for at undgå dette?</li></ul> <p>Klatrer falder sent på ruten og rammer jorden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke årsager kan der være til ulykken?</li></ul>	Gruppearbejdet kan undlades, hvis tiden er knap.

# Workshop i sikkerhed ved rebklatring

Version 1 - 2016



		<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad kan vi gøre for at undgå dette?</li></ul> <p>Klatrer rammer væggen meget hårdt og forstøver en ankel</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke årsager kan der være til ulykken?</li><li>• Hvad kan vi gøre for at undgå dette?</li></ul> <p>Sikringsmakker bliver trukket ind i væggen og slår sig</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke årsager kan der være til ulykken?</li><li>• Hvad kan vi gøre for at undgå dette?</li></ul>	
<b>Øve farlige situationer</b>	Øve forholdsregler mod farlige situationer i praksis	<p>I handout til workshoppen beskrives en række scenarier, som medfører risici. Der er angivet løsningsforslag under de enkelte punkter.</p> <p>Underviser og deltagere kan vælge de situationer, som de har mest behov for at øve.</p> <p>Hvis der er tid, kan alle scenarier gennemgås, men der vil næppe være tid til at øve det hele.</p> <p>Efterfølgende reflekteres der over de forskellige risici og over, hvordan man bedst øver sig i at undgå dem</p>	Denne del af workshoppen kræver særlig opmærksomhed på sikkerhed, da man jo øver situationer, som medfører risiko for at falde i jorden. Kursisterne skal gå meget langsomt og forsigtigt frem, ligesom det kan være relevant at benytte madrasser, topreb eller andre forholdsregler
<b>Assisterende bremser</b>	Give anbefalinger vedr. assisterende bremser  Evt. undervise i	Hvis deltagerne ønsker det, kan der undervises i brug af assisterende bremser	Underviseren bør kun undervise i bremsetyper, som hun selv er fortrolig med

# Workshop i sikkerhed ved rebklatring

Version 1 - 2016



	brugen af assisterende bremse		
--	----------------------------------	--	--