

Kursusstandard for Kursus 2 – føring

Kursusstandarden består af tre dele:

- **Formalia** – regler for administration af Dansk Klatreforbunds kursus 2.
- **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 17. juni 2014.

Kursusbeskrivelsen opstiller det forløb, som Dansk Klatreforbund anser som minimumskrav til medlemsforeningernes kursus i førstemandsklatring.

Dansk Klatreforbund kræver, at medlemsforeningerne lever op til disse minimumskrav, men derudover er foreningerne frit stillet til at opstille deres egne forløb.

Formål

Kursus 2 skal forberede kursisten til at klatre og sikre selvstændigt under førstemandsklatring. Desuden præsenteres kursisten for grundlæggende klatreknikker og øvelser.

Forhåndskrav

Kursisterne skal have bestået Kursus 1 eller have tilsvarende færdigheder (bemærk, at Kursus 1 og 2 sagtens kan lægges sammen til et enkelt kursus).

Instruktøren

For at undervise på Kursus 2 skal man være Instruktør 2 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 2 omhandler føring på kunstige klatrevægge. Kursets indhold er ikke dækkende for klatring på klipper.

Varighed af Kursus 2

Minimum 6 timer fordelt på to undervisningsgange. Hvis Kursus 1 og 2 lægges sammen er den samlede tid 9 timer, som fordeles over mindst tre undervisningsgange.

Kurset bør ikke anses som overstået, før kursisterne har demonstreret, at de kan sikre 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, før de får lov til at sikre selvstændigt.

Kursisternes alder

Man skal være fyldt 15 år for at få udstedt et Kursus 2-bevis, men yngre børn kan sagtens deltage på kurset og lære pensum.

Kursets indhold

Repetition af Kursus 1

- Påtagning af sele
- Indbinding
- Stopknode
- Makkertjek
- Taleprocedure
- Sikring ved toprebsklatring

Udstyrskendskab

- Quickdraws
- Kvejle reb
- Faldfaktor

Sikring af førstemand

- Tørtræning
- Sikring af førstemand med bagstopper
- Fordele og ulemper ved bundsikring
- Selvstændig sikring
- Sikring med Gri-Gri (evt.)

Føring

- Træning af indklipning på jorden
- Indklipning i mavehøjde
- Indklipning i topanker
- Forklaring af risikomomenter (fald tidligt på ruten, pendulfald, manglende dynamisering)

Faldtræning

- Faldteknik
- Faldprogression
- Dynamisering

Bevægelsesteknik

- Opvarmning
- Safe positions, øvelser/lege
- Bouldering – problemer (evt.)

Generelt om klatring

- Muligheder for holdtræning
- Uddannelser
- KALK

Best practice

Repetition af Kursus 1

Pensum fra Kursus 1 repeteres

Især lægges der vægt på de gode vaner i forbindelse med makkertjek, stopknode i enden af rebet, taleprocedure.

Udstyrskendskab

Quickdraws

Kursisterne lærer forskellen på karabiner med lige og buede lukkere og wiregates. Kursisterne lærer at samle en quickdraw korrekt (efter producentens anvisninger). En eller flere metoder til at kvejle reb gennemgås. Evt. benyttes rebpose i stedet.

Sikring af førstemand

Tørtræning

Kursisterne skal lære at sikre med sticht/ATC-bremse.

Sikringsteknikken indøves som "tørtræning", før kursisterne skal sikre hinanden på væggen.

Kursisterne lærer teknikken "sliding hand".

Et eksempel på denne teknik kan ses på Norges Klatreforbunds hjemmeside:
<http://www.brattkort.no/forside/brattkort-video/>

Der fokuseres på følgende punkter:

- Bremsehånden slipper ikke rebet, når der "slides" tilbage – den griber bare en anelse mindre fast om rebet.
- Bremsehånden låser om rebet, når der ikke "slides".
- Bremsehånden er hele tiden bag bremsen.
- Når der skal tages reb ind, anvendes der håndskifte, ligesom ved toprebsikring.
- Bremsehånden må ikke komme for tæt på bremsen.
- Den anden hånd må ikke holde fast om det aktive reb – det forhindrer bremsen i at låse.
- Skiftet mellem at "slide", når der slækkes, og håndskifte, når der tages ind, øves gentagne gange.
- Når kursisterne har forstået teknikken, kan instruktøren lade dem skifte mellem at give ud og tage ind, mens hun ind imellem trækker i rebet uden varsel for at simulere et fald.

Bundsikring

Kursisterne lærer, at man kun skal anvende bundsikring, hvis der er grund til det. Bundsikringen skal så vidt muligt tillade sikringsmanden at stå tæt på væggen og til siden, så klatreren ikke risikerer at falde på rebet.

Sikring af førstemand med bagstopper

Når kursisterne har forstået teknikken, sikrer de hinanden, mens instruktøren holder i bremserebet. Er der flere end to kursister, kan de være bagstopperer for hinanden.

Selvstændig sikring

Det er umuligt at sige noget generelt om, hvornår en kursist er klar til at sikre sin makker uden bagstopper. Instruktøren må vurdere, om kursisten har indøvet teknikken

tilstrækkeligt, om hun har overblikket til ikke at lade sig stresse, når klatreren vil have mere slæk osv., og om hun har forstået konsekvenserne af at lave fejl.

Det kan være en god ide at ekspliciterer overgangen fra at sikre med bagstopper til at sikre selvstændigt. På den måde bliver mange kursister opmærksomme på, at de nu selv har ansvaret.

Sikring med Gri-Gri

Hvis kursisterne ønsker det, kan de lære at bruge Gri-Gri. Der skal sikres efter producentens anbefalinger, dvs. med fast hånd på bremserebet. Se videoer på www.petzl.com for korrekt anvendelse.

Føring

Træning af indklipning på jorden

Kursisterne øver indklipning af rebet i quickdraw, før de begynder at klatre.

Back clip og z-clip forklares.

Indklipning i mavehøjde

Undtagen første bolt, som klippes, når man kan nå den.

Placering af quickdraws i forhold til klatreretning

Placering af nederste karabin i quickdraw i forhold til klatreretning.

Indklipning i bolthængere, som sidder horisontalt (nedefra).

Indklipning i topanker

Kursisterne får forklaret, hvordan man klipper sig ind i rutens topanker.

Forklaring af risikomomenter

Instruktøren forklarer kursisterne, hvilke risici der er ved føring, og hvad de kan gøre for at minimere risikoen. Følgende emner behandles:

- Fald før første bolt – kursisterne lærer at spotte hinanden, hvis det er nødvendigt. De kan evt. lægge crashpads frem eller klippe første bolt fra en lettere rute.
- Fald før anden/tredje bolt. Kursisterne bør være opmærksomme på, at der ofte er risiko for at ramme gulvet, hvis de falder lige før anden eller endog tredje bolt. Risikoen kan minimeres ved at klippe ind i mavehøjde og ved opmærksomt sikringsarbejde.
- Pendulfald – kursisterne lærer at forudse, hvornår der kan forekomme pendulfald.

Faldtræning

Faldteknik

Kursisterne lærer at falde korrekt – skubbe sig lidt ud fra væggen og tage fra med fødder og hænder.

Progression

Kursisterne øver sig i at falde i en logisk progression, hvor de først sætter sig i rebet, siden tager små fald, og til sidst falder lidt over sidst klippede bolt. Det er ikke nødvendigt at lade kursisterne tage meget lange fald – det er vigtigt, at de lærer faldteknik på en tryk måde.

Dynamisering

Kursisterne præsenteres for metoder til at dynamisere et fald og får forklaret, hvorfor det er vigtigt at dynamisere. Det er som regel ikke muligt for kursisterne at opnå rutine i dynamisering på et kort kursus, men de kan i det mindste lære at "lade sig føre med" i faldet

i stedet for at spænde op og "sætte sig ned", når klatreren falder, som urutinerede sikringsmænd ofte har tendens til.

Bevægelsesteknik

Kursisterne lærer nogle opvarmningsøvelser og får forklaret vigtigheden af at varme op før klatring.

Basale teknikker vises – f.eks. hvilepositioner, aktiv fod, strakte arme, hoften tæt på væggen. Kursisterne kan få til opgave at øve disse teknikker, mens de klatrer. På den måde lærer klatreren også noget, mens sikringsmanden indøver sikringsteknik.

Det er en god ide at øve teknikker på bouldervæggen. På den måde viser man kursisterne, at bouldering er en vigtig del af klatretræning, og mange kursister har lettere ved at lære teknik, når de ikke skal klatre højt.

Generelt om klatring

Kursisterne får gode råd til, hvordan de kommer videre med klatring. Det kan f.eks. være ved at komme på træningshold eller ved at bruge KALK (www.kalk.dk/klaf.dk).