

Veilig klimmen in de les LO ②

Sportklimmen is een activiteit waarbij gevaar op zwaar letsel of erger op de loer ligt. Vrijwel altijd is menselijk falen de aanleiding voor een ongeval. Gelukkig loopt het heel vaak goed af. Een alo-opgeleide docent LO is bevoegd om elke sport aan te bieden. De wet eist echter dat je ook bekwaam bent. In het geval van docenten LO mogen de directie, de ouders en de kinderen verwachten dat ze deskundig begeleid worden, dat is zorgvuldig. | Tekst Frans Melskens

Dit valt dan ook onder het Zorgvuldigheidsbeginsel in de wet. Maar wanneer ben je dan bekwaam als het over klimmen op een klimwand gaat? In twee artikelen staan we stil bij de veiligheid van klimmen. Het eerste artikel in LO Magazine 2 ging over veiligheid en materiaalkeuze. Dit tweede artikel gaat over klimmen in de les LO.



Wanneer ben je bekwaam?

In 2008 heeft het toenmalige klimplatform van ALO klimdocenten samen met de NKBV (NKBV: de Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging) bepaald dat je bekwaam mag worden verondersteld als je bent opgeleid tot Sportklimbegeleider Indoor Toprope – Onderwijs. Kortweg genoemd: SKBO-i.t. (zie ook de Lichamelijke Opvoeding van 26 augustus 2011 van ondergetekende et al). Daarnaast geldt dat je dit ook regelmatig dient bij te houden middels opfrisworkshops en/of door regelmatig zelf te klimmen en te zekeren, bijvoorbeeld met je collega docenten. Inmiddels is bovengenoemd klimplatform niet meer actief. Of dit niveau van opleiding nu nog geldt is onduidelijk. Wel mag je verwachten dat een docent LO die klimmen aanbiedt, zelf feilloos zekert en weet welke fouten je zou kunnen maken en hoe je daar snel en adequaat mee omgaat. Daarbij hoort natuurlijk ook dat je weet hoe je het moet organiseren om deze fouten te voorkomen of ze in ieder geval tijdig op te merken. Mijn mening: een paar workshops met opfrissen van de eigen zekervaardigheid, de manier waarop je een beginnersles met gezekeerd omhoog klimmen begeleidt én regelmatig (elk jaar?) eventuele nieuwe regels en materialen behandelen, zou afdoende kunnen zijn.

Klimmen en de mogelijkheden

Wat zijn bij Klimmen op een klimwand in de les LO de mogelijkheden (zie boek *Sportklimmen, spelen met evenwicht*)?

- 1 Traverseren en klimspelvormen
- 2 Boulderen
- 3 Gezekeerd naar boven klimmen

1 Traverseren en klimspelvormen

Onder in de wand naar opzij klimmen (traverseren) is veilig, maar als je een leerling daarbij toch een stukje omhoog laat klimmen, moet je je houden aan de richtlijnen die gelden voor het gebruik van matten. In de vierde druk (2018) van het boek *Sportklimmen, spelen met evenwicht* staat precies waaraan je je dient te houden. Ditzelfde geldt voor de spelvormen. Op pagina 78 en op 139 tot en met 141 wordt dit uitgelegd. Globaal

komt het erop neer dat er landingsmatten moeten worden gebruikt, dat je met je handen niet boven de 4,50 meter mag komen, dat als je met je handen hoger dan 2 meter boven de mat bent en dat de landingsmatten met de korte kant tegen de klimwand moeten liggen. Daarnaast moeten naden tussen matten worden afgedicht en aan de zijkanten van de klimsituatie moeten de matten een stuk doorlopen.

2 Boulderen

Een artikel van ondergetekende over boulderen in het onderwijs is te vinden in 'Lichamelijke Opvoeding' nummer 8 en 9 uit 2015: 'Een andere aanpak voor de klimlessen, boulderen!' Boulderen is het doen van uitgezette, meestal vrij korte routes boven landingsmatten. Boulderen is naast speed-klimmen en routes klimmen de derde wedstrijd sport binnen het sportklimmen. Alle drie de wedstrijddisciplines, speed, boulderen en routes, zijn onafhankelijke wedstrijdvormen. Bij de Olympische Spelen in Tokyo 2021 zijn ze voor het eerst als meerkamp aangeboden. Voor boulderen geldt hetzelfde (voor matten) als onder punt 1. Grootste gevaar hierbij is een vervelende val of dat je boven op iemand valt. Daarom geldt: als je niet aan het klimmen bent, sta je naast of achter de mat. En ook: zorg er als docent voor dat ze wel tegelijkertijd kunnen klimmen, maar niet in hetzelfde deel van de wand of boven elkaar.

3 Gezekeerd naar boven klimmen

Hoeveel groepjes van drie, wanneer tweetallen? Als beginnend docent is het verstandig met twee of maximaal drie groepjes van drie klimmers te werken: klimmer, zekeraar en (goed geïnstrueerde en actief zekerende) back-up-zekeraar (zie foto 1 en 2). Tweetallen kun je pas doen als de klimmers het niveau hebben van het NKBV klimvaardigheidsbewijs Indoor Toprope of vergelijkbaar. Dit komt op scholen over het algemeen niet voor. Ben je als docent al meer ervaren dan kan vier groepjes ook, mits je deze allemaal op één lijn hebt staan en niet met een hoek erbij, zeker niet als ze daarvoor uit je blikveld verdwijnen, zoals bij een klimtoren. Met een hoek verdwijnt

de mogelijkheid alle groepjes in een oogopslag te overzien. Verder speelt ook een rol wat voor type leerlingen je hebt. Bij een rustige, oplettende groep kan er meer dan bij een groep leerlingen met een korte concentratie curve.

Zekeren bij omhoogklimmen

In een klimles waarin de leerlingen elkaar zekeren bij het omhoogklimmen moet je letten op een aantal aandachtspunten.

Volgorde van aanpak:

- 1 Samen gordels aantrekken en checken of dit bij iedereen goed is gedaan.
- 2 Laat een voorbeeld zien van het omhoog zekeren. Jij geeft een correct voorbeeld, je staat met je gezicht naar de klimwand en iets naar rechts open gedraaid in een schredestand met je linkervoet voor en de rechter naar achteren (voor rechtshandigen). De leerlingen staan opzij van je, aan de rechter zijkant van de klimwand en zo dat ze je kunnen zien zekeren. Je legt ook uit wat de functie is van de back-up-zekeraar en wat deze precies moet doen.
- 3 Meteen hierna laat je ook zien wat de eerste oefening is: de loopoefening (zie foto 1 en 2). Hierbij loopt de klimmer van een aantal meters afstand langzaam naar de wand toe. Weer laat je zien hoe er gezekeerd moet worden en benadruk je nogmaals de back-up-zekeraar.
- 4 Nu gaan de leerlingen zich verdelen over de twee, drie of vier groepjes. Zorg ervoor dat ze binnen één groepje ongeveer even zwaar zijn, dit is belangrijk om goed te kunnen zekeren! Ze gaan nu eerst de loopoefening doen. Jij staat aan de rechter zijkant en dicht bij de klimwand, zó dat je alle groepjes tegelijkertijd ziet. Waar nodig, geef je aanwijzingen. Je draait pas door als er bij alle groepjes correct gezekeerd wordt. Dan wisselen van functie en pas als iedereen juist heeft gezekeerd, laat je naar boven klimmen. Je loopt niet rond, maar staat aan de rechter zijkant tegen de klimwand aan. Bij een belangrijke fout leg je de activiteit stil om deze uit te leggen. Een kleine fout corrigeer je door het betreffende groepje aan te spreken.

Foto 1: Gezekerd klimmen met drie groepjes van drie



Foto 2: Tijdens de uitleg van de loopoefening



5 Gezekerd omhoog klimmen. Jij staat aan de rechter zijkant. Rondlopen is niet verstandig, dan verlies je het overzicht. Je let voor veruit het grootste deel op de zekeraars en back-up-zekeraars. Kijkt hooguit af en toe kort of het in de wand of elders in de zaal goed gaat.

De zekeraar in foto 1 (gezekerd klimmen met drie groepjes van drie) die het dichtst bij de docent staat kan zijn klimmer niet bijhouden. Gelukkig is de klimmer nog dicht bij de grond. De docent heeft het gezien en is het aan het oplossen. De oplossing is: de klimmer moet zo blijven staan en niet verder klimmen en de zekeraar moet worden geholpen met het touw inhalen. Altijd geldt: de zekeraar bepaalt het

tempo van klimmen. Hij moet '(naam) niet zo snel!' of '(naam) even wachten!' roepen naar de klimmer. De docent móét dit zien en meteen ingrijpen door de klimmer te laten stoppen met verder klimmen (deze mag niet gaan hangen in het touw!) of door de zekeraar te helpen (liefst op afstand, om de rest in de gaten te kunnen blijven houden), zodat hij de andere groepjes tegelijkertijd kan blijven overzien. In dit geval, (de zekeraar staat dichtbij) kan hij snel een stapje naar voren doen en fysiek ingrijpen door het touw snel in te halen.

De back-up zekeraar links vooraan op foto 2 (tijdens de uitleg van de loopoefening) heeft haar lange haar netjes in een vlecht achter op haar rug hangen. Lange haren moeten altijd

naar achteren worden gebracht in een staart of vlecht, liefst nog opgestoken of onder het shirt worden gestopt. In de klimwereld gebeurt het heel af en toe dat de haren van een zekeraar in het zekerapparaat komen. Een vervelend verhaal dat ik ooit hoorde, is over een man waarbij een stuk van zijn hoofd-huid en de bijbehorende haren waren afgescheurd. Dat wil je natuurlijk echt niet meemaken!

**Focus en aandacht:
niet kijken, maar zien!**

Je kijkt tijdens het gezekerd omhoog klimmen vrijwel alleen naar de zekeraars en de back-up-zekeraars en je kijkt of er correct gezekerd wordt. Als je zelfstandig klimmer bent en ervaren, dan zijn andere apparaten wellicht prettiger, zoals bij het voor klimmen van spannende routes een klimmer snel zijn touw wil kunnen pakken om in te klikken. Dan is bijvoorbeeld twee seconden vertraging door te strak zekeren heel vervelend. Zo gebruik ik zelf de auto-tuber van AustriAlpin, de Fish. Hiermee kun je makkelijk en snel touw geven, zonder dat de remwerking wordt opgeheven. Maar altijd geldt dat een apparaat pas echt veilig zekert als je het beheerst. In de vierde druk (2018) van het boek van ondergetekende: 'Sportklimmen, spelen met evenwicht' staat ook het nodige over keuze en afschrijving van klimmateriaal. ●



Contact

f.melskens@tendue.nl

Frans Melskens is onder andere auteur van 'Sportklimmen, spelen met evenwicht', een uitgave van het KVLO Jan Luiting Fonds. Frans leidt via zijn bedrijf Tendue instructeurs en docenten op om veilig en attractief klimonderwijs te verzorgen. Daarnaast is hij bij de NKVB auditor, beoordelaar (examinator) en instructeur. Tevens heeft hij in zijn carrière als docent LO al vanaf 1984 lesgegeven in klimmen op klimwanden in het onderwijs. Sinds begin deze eeuw is Frans actief als docent aan diverse klimopleidingen voor docenten LO

Foto's

Frans Melskens

Kernwoorden

sportklimmen, veiligheid