

KVLO Drenthe

Behandelde onderwerpen tijdens klimsport workshops

De Nederlandse klim en bergsport vereniging, opleidingen en licenties en de aanbevolen certificaten voor LO docenten aan de klimwand.

De NKBV als branche organisatie voor de klimsport in Nederland beveelt aan dat een ieder actief in een rol als begeleider of instructeur in de klimsport hiervoor gecertificeerd is middels hun NOC NSF geaccrediteerde systeem. Dit bevat meerdere niveaus.

- Eigen vaardigheid – middels cursus van 8 tot 16 uur is een zogenoemd klimvaardigheidsbewijs te ontvangen in een specifieke discipline in de klimsport. Dit bewijs staat je toe zelf, samen met een klimpartner (welke ook een bewijs heeft) te gaan klimmen in bijv. een klimhal.
- Sportklimbegeleider (in het onderwijs) SKB(O)– De sportklimbegeleider mag beginnende klimmers, onder andere tijdens cursus, begeleiden in hun klimsport leerproces. Dit mag tot het niveau van een eigen klimvaardigheidsbewijs. In het onderwijs mag dit zelfstandig. Buiten het onderwijs om, tijdens cursussen, is een SKBer actief onder toezicht van een sportkliminstructeur.
- Sportkliminstructeur SKI – De sportkliminstructeur mag beginnende klimmers instructie geven tijdens hun klimsport leerproces. Dit mag tot het niveau van een eigen klimvaardigheidsbewijs. De instructeur mag een officiële NKBV cursus organiseren, examineren en klimvaardigheidsbewijzen uitgeven.

Om als docent studenten te begeleiden tijdens klimwand lessen is het advies vanuit de NKBV, en mogelijk de noodzaak vanuit bestuur of verzekering, minimaal een licentie als Sportklimbegeleider te hebben. Deze licentie dient actief gehouden te worden middels bijscholingen en licentiepunten (zie licentie systeem).

--

Halfautomatische zekerapparaten.

In de klimsport zijn er ten opzichte van technieken en materialen grote ontwikkelingen geweest. Deze met als doel de sport veiliger te maken. Op technisch gebied heeft dit invloed op de materialen, met name de touwen, zekerapparaten en karabiners. De NKBV draagt hier een aanbeveling over uit. Namelijk: dat halfautomatische zekerapparaten gekoppeld met extra beveiligde karabiners de veiligste combinatie maken voor de beginnende klimmer.

In het onderwijs wordt veelal de Petzl Gri Gri gebruikt. Het advies vanuit Outdoor Sport Safety is ook eens te oefenen met de Edelrid Jul2. Deze biedt enkele voordelen ten opzichte van de Gri Gri.

Bij het verbinden van de klimmer aan het klimtouw (bij indirect inbinden) is het advies vanuit Outdoor Sport Safety om een DMM belaymaster of soortgelijke karabiner met klep sluiting te gebruiken. Deze zijn zeer goed als gesloten te identificeren en maakt de partner check veiliger en eenvoudiger.

--

Vol automatische zekerapparaten

De ontwikkeling van techniek in de klimsport heeft ook geleid tot de fabricage van vol automatische zekerapparaten. Deze apparaten worden permanent boven aan de wand geïnstalleerd en voeren de gehele functie van het zekeren uit. Dit staat toe de les(sen) volledig te focussen op het klimmen. Ook zijn deze, voor specifieke doelgroepen, zeer interessant aangezien ze het risico van het foutief zekeren volledig wegnemen.

--

Sportklim technische oefeningen.

Wij hebben enkele klim technische oefeningen gedaan. Deze gaan voorbij een simpele spelvorm en zijn vooral geschikt voor ontwikkeling van de klimtechniek.

- Klimmen met een staart:
plaats een touw of bandsling, met onderaan een gewichtje, achter op de gordel. De klimmer verplaatst het lichaam zodat de staart over de linkervoet hangt pas dan mogen ze de rechtervoet optillen en op de volgen de greep plaatsen. Dan wordt de staart verplaatst over de rechter voet en mag de linker voet verplaatst worden.
- Boulder en routes maken:
Met witte tape (ducttape) en stiften kun je grepen aanduiden of uitsluiten. Je kan deze zelfs een specifieke hand of voet plaatsing toewijzen. Zo kan een groepje klimmers zelfstandig een route of boulder maken welke voor hun uitdagend is.
- Een bril met opkijk beperking:
Door een bril te dragen welke het moeilijker maakt om omhoog te kijken wordt de klimmer gedwongen meer te concentreren op de voeten.
- Kurken klimmen:
Plaats op verschillende grepen, laag op de wand, meerdere kurken. Tijdens het klimmen, zijwaarts/travers moet de klimmer zorgvuldig zijn voeten op de grepen plaatsten die voorzien zijn van deze kurken. De stappen moeten zo gezet worden dat de kurk niet van de greep valt. De oefening kan ook met stalen bouten gespeeld worden.

Deze en meerdere spelen en oefeningen zijn te vinden in de volgende boeken:

Climbing games – Paul smith – isbn 978-906095-16-1

Sportklimmen, spelen met evenwicht – Frans Melskens – isbn 90-72335-34-1

Rock Climbing Technique – John Kettle – isbn 978-1-9996544-0-5