

| | | |
|---|---|--|
| Kolding Klatreklub | Undervisningsplan | Kolding, d.3.7.2011 |
| Emne: Førstemandsklatring og Materialforståelse | Deltager: Godkendte Medlemmer af Kolding Klatreklub | Underviser: Peter Thomsen Enno Sander |

Kursets Varighed:

- 4 Timer

Formål:

- Formålet med kurset er at give deltagerne en grundlæggende forståelse for førstemandsklatring og sikring samt at give et grundlæggende kendskab til klatreudstyrets opbygning, holdbarhed og anvendelse.

Deltagernes færdigheder:

- Det er en forudsætning at deltageren er godkendt til at sikre med topreb og har den fornødne erfaring i toprebsklatrin. Deltagerne skal blive godkendt af instruktørerne af Kolding Klatreklub.

Generelt:

- Undervisning forgår på klatrevæggen og der skal være maksimalt 6 deltager per underviser.
- Der lægges vægt på at deltagerne afprøver de indlærte færdigheder under kurset. Det er dog deltagerens eget ansvar at træne de indlærte færdigheder efter kurset er bestået.
- Kurset giver ret til at førstemandsklatre på Kolding Klatreklubs klatrevæg. Det er et internt kursus, der tages derfor ikke højde for andre klubbers regler på deres klatrevægge.

Undervisning:

Materialforståelse:

- Dynamisk reb, semistatisk reb
- Klatreudstyrets holdbarhed/ikke synlige skader på udstyr
- Gennemgang af udstyret inden ibrugtagning

Førstemandsklatring:

- Rigtig indbinding
- Sikre at rebet er lang nok og er sikret imod at glide igennem rebbremsen
- Brug af expressæts
- Faldfaktor
- Kommunikation

Førstemandssikring:

- Give reb uden at give slib på rebet
- Farer ved fald fra lave højder

Færdigheder:

- Deltagerne instrueres i valg af rebet (dynamisk reb) og gøres opmærksom på vigtigheden af udstyrets funktionalitet. Der gøres opmærksom på at udstyr har en holdbarhedsdato og en datablad fra producenten, at udstyret gennemgås for synlige skader inden brug, samt at udstyr der kan have skader pga. fald, skal kasseres, selvom der ikke er synlige skader.

- Der undervises i hvordan faldfaktoren beregnes og dens betydning.
- Under klatreøvelserne lægges der stor vægt på at den sikrende lærer at give reb med en fast hånd på rebet og uden at lade rebet glide igennem hånden samt at den sikrende hånd har fuld fat om rebet. Dette gøres bl.a. ved at lade deltagerne klatre ned af væggen mens de er topsikret. Derudover øves der i at falde i topreb under aftalte forhold.
- Rebets løse ende skal være sikret imod at glide igennem rebbremsen ved hjælp af ottetalsknob eller indbinding i rebpose.
- Inden deltagerne selv fører ruter, er de instrueret i at bruge expressæts. Der gøres især opmærksom på farer ved fald fra lave højder i forbindelse med at starte på en rute. Der undervises i at klatreren sætter rebet i karabinen når karabinen er nået med selens højde.
- Kurset består ved tilfredsstillende deltagelse. Det er deltagerens eget ansvar at indøve de lærte færdigheder efter at kurset er bestået og der gøres opmærksom på at kurset ikke giver udtryk for de enkelte medlemmers klatrefærdigheder. Klubbens instruktører står i klubbens åbningstid til rådighed for at hjælpe deltagerne.