

PROGRAMMA KLIMSCHOOL 2010

JEUGDGROEP 1^e JAARS





JEUGDKLIMSCHOOL

Inhoudstabel

INITIATIEAVOND KLIMSCHOOL : INITIATIE EERSTEJAARS KORTENBERG 12 JANUARI 2010	3
INITIATIENAMIDDAG KLIMSCHOOL : INITIATIE EERSTEJAARS OP 27 FEBRUARI 2010 IN SIPPELBERG	4
KVB1 COMPETENTIE-EVALUATIEAVOND IN KLIMZAAL OP VRIJDAGAVOND 5 MAART 2010 IN SIPPELBERG	5
KLIMSCHOOL 1:KLIMSCHOOL YVOIR 1E JAARS 21 MAART 2010	7
KLIMSCHOOL 2 : KLIMSCHOOL DURNAL 1E JAARS 25 APRIL 2010.....	8
KLIMSCHOOL 3 : KLIMSCHOOL MLD 1E JAARS 9 MEI 2010	9
KLIMSCHOOL 4: KLIMSCHOOL DURNAL 1E JAARS 19 SEPTEMBER 2010	10
KLIMSCHOOL 5: KLIMSCHOOL DAVE 1E JAARS 17 OKTOBER 2010.....	11

InitiatieAvond KlimSchool : Initiatie eerstejaars Kortenberg 12 Januari 2010

1. Organisatie

- ❖ Kennismaking
- ❖ Organisatie klimschool
- ❖ Organisatie extra activiteiten:
 - ◆ Ecologische dagen
 - ◆ Jeugdweekends
 - ◆ Alpine zomerstage Salbit Erleben

2. Inleiding tot klimmen

- ❖ Veiligheid:
 - ◆ **Helm – schroefcarabiners dicht – partnercheck – halve mastworp met Safebiner**
(KVB1- Handelen in geval van nood+Risicobewustzijn+Algemeen+Fairplay+Moeilijkheidsgraden)
(KVB1- Inbinden zekeraar + Zekeren klimpartner + Laten zakken klimpartner)
(KVB1- Controle en partnercheck "Check and Climb")
- ❖ Materiaal:
 - ◆ **Soorten carabiners: snappers – twistlock – schroefcarabiner – safebiner**
(KVB1-Soorten en gebruik + Inbinden klimmer met safebiner, 2 tegengestelde schroevers, twistcarabiners)
- ❖ Gordel:
 - ◆ **Soorten: aandoen – gevaren**
(KVB1- Aantrekken klimgordel)

3. Initiatie belangrijke knopen

- ❖ Zaksteek
- ❖ Platte knoop
- ❖ Achtknoop
- ❖ Gestoken achtknoop (**Inbindknoop**) (KVB1- Inbinden klimmer met gestoken achtknoop)
- ❖ Halve mastworp
- ❖ Mastworp
- ❖ Prussikknoop
- ❖ Ankersteek

Doel :

- *Kennismaking klimschool*
- *Voorleggen Jeugdprogramma*
- *Initiatie ivm materiaal en knopen voorbereiding KVB1*

Initiatienamiddag KlimSchool : Initiatie eerstejaars op 27 februari 2010 in SIPPELBERG

1. Organisatie

- ❖ Kennismaking
- ❖ Uitleg doel van deze namiddag
- ❖ Veiligheidsbriefing

2. Knopen en technieken

- ❖ Gestoken achtknoop (Inbindknoop) + varianten: dubbele schroefcarabiner – twistlock - safebiner
- ❖ Halve mastworp op safebiner + varianten : Acht – tuber – (grigri)
- ❖ Herhaling andere knopen
 - Zaksteek
 - Platte knoop
 - Achtknoop
 - Mastworp
 - Prussikknoop
 - Ankersteek

3. Initiatie Klimmen

- ❖ Veiligheid: **veiligheidsaspecten indoorklimmen**
(KVB1- Handelen in geval van nood+Risicobewustzijn+Algemeen+Fairplay+Moeilijkheidsgraden)
 - **Opwarming en cooling down** (KVB1-warming up en Blessurevrij klimmen)
 - **Partnercheck** (KVB1- Controle en partnercheck "Check and Climb")
 - **Gordel** (KVB1- Aantrekken klimgordel)
 - **Carabiners** (KVB1-Soorten en gebruik + Inbinden klimmer met safebiner, 2 tegengestelde schroefers, twistcarabiners)
 - **Knopen** (KVB1- Inbinden klimmer met gestoken achtknoop)
 - **Gebruik acht of tuber** (KVB1- Inbinden zekeraar + Zekeren klimpartner + Laten zakken klimpartner)
- ❖ **Aanleren Top-Rope Zekeringstechniek: 4 stappen methode** (KVB1- Zekeren klimpartner)
- ❖ Basis klimtechnieken
- ❖ **Vallen in het touw (effectief uit de route springen)** (KVB1- Angstreductie)
- ❖ **Een klimmersval opvangen en houden** (KVB1- Zekeren klimpartner + probleemsituaties)
- ❖ **Basis touwcommando's** (KVB1- Touwcommando's)
 - Sec
 - Blok
 - Vertrek
- ❖ **Klimmen van routes en correct touwverloop** (KVB1- Naklimmen aan klimwand)
- ❖ Tijdens afdalen voorbereiden op zelfstandig afzeilen (stand benen en voeten,...)

Doel :

- **Kennis basisknopen**
- **Indoortopropen (KVB1)**
- **Vertrouwd maken met zekeringstechnieken
(zelf zekeren en gezekerd worden)**

KVB1 Competentie-evaluatieavond in klimzaal op vrijdagavond 5 maart 2010 in SIPPELBERG

Verplicht voor alle 1^e jaars en 2^e jaars die nog geen KVB1 hebben

Naam kandidaat:		Gsm (facultatief):				
Club:		e-mail (facultatief):				
Adres:		score				
		D	C	B	A	Opmerkingen
Gezondheid behouden en bevorderen						
De kandidaat onderkent angst en stress gevoelens bij zichzelf en kan daar mee omgaan (vertrouwen in materiaal). Angstreductie						
De kandidaat begrijpt de functie van de warming up en cooling down, en kan deze uitvoeren vóór, resp. ná het klimmen. Warming up						
De kandidaat is bekend met methodes en technieken welke blessures helpen voorkomen en past deze toe tijdens het klimmen. Blessurevrij klimmen						
De kandidaat is zich bewust van de risico's van klimmen in het algemeen en van het indoorklimmen specifiek, en kan risicovol gedrag erkennen, ook bij andere klimmers. Hij kent de veiligheidsregels om deze risico's te beperken. Risicobewustzijn						
De kandidaat weet op correcte wijze professionele hulp te alarmeren Handelen in geval van ongeval						
Gereedmaken voor het klimmen						
De kandidaat is op de hoogte van algemene en specifieke regels van de klimlocatie. Algemeen						
De kandidaat is bekend met de klimethische aspecten van het klimmen op artificiële klimstructuren ("fairplay"). Algemeen						
De kandidaat is bekend met de moeilijkheidsgraden zoals gehanteerd bij artificiële klimstructuren. Algemeen						
De kandidaat kan de heupgordel correct aantrekken, en kent de eigenschappen en inzetmogelijkheden ervan. Aantrekken klimgordel						
De kandidaat kan met behulp van een doorgestoken achtknoop het klimtouw correct met de heupgordel verbinden. Inbinden klimmer						
De kandidaat kan met behulp van twee tegengesteld ingehangen schroef-, twistlockkarabijnen en of een dubbel beveiligde karabijner de achtknoop en heupgordel correct verbinden met het klimtouw. Inbinden klimmer						
De kandidaat kan de eigenschappen en inzetmogelijkheden van de te gebruiken soorten karabijnen verwoorden. Inbinden klimmer						
De kandidaat kan de eigenschappen en zekeringsmogelijkheden van het eigen zekeringsstelsel verwoorden (acht of tuberachtig apparaat) en kan deze tuberachtig en/of het zekeringsacht correct afgewerkt aanbrengen in het klimtouw en met behulp van een schroef- en/of dubbelbeveiligde karabijner aan de heupgordel verbinden.						

(Inbinden zekeraar). Inbinden zekeraar					
De kandidaat kan het belang van de 'Check and Climb' verwoorden en kan alle op het klimmen voorbereidende handelingen van zijn klimpartner, op correctheid en compleetheid controleren. (partnercheck). Controle & partnercheck					
Zekeren					
De kandidaat kan de onderdelen van de zekeringssketen benoemen. Zekeren van de klimpartner					
De kandidaat kan in een toprope situatie een naklimmer op correcte wijze zekeren m.b.v. een tuberachtige en/of zekeringsacht. Zekeren van de klimpartner					
De kandidaat kan in een toprope situatie een naklimmer op correcte wijze laten zakken m.b.v. een tuberachtige en/of zekeringsacht. Zekeren van de klimpartner					
De kandidaat kan anticiperen op mogelijke probleemsituaties bij het zekeren. Zekeren van de klimpartner					
De kandidaat is bekend met de touwcommando's en kan deze op correcte wijze toepassen tijdens het zekeren/klimmen aan de klimwand. Toepassen van touwcommando's					
Klimmen aan artificiële klimstructuur					
De kandidaat kan minimaal 3 routes van een minimale hoogte van +/- 10 meter naklimmen. Naklimmen aan de klimwand					
De kandidaat draagt zorg voor het juiste touwverloop, zowel bij het klimmen als bij het laten zakken. Naklimmen aan de klimwand					
Kennis van de klimsport					
De kandidaat heeft kennis van het sportklimmen in het algemeen en het indoor-sportklimmen in het bijzonder.					

Beoordelingscriterium: A= uitstekend, B= geslaagd, C= deliberatie, D= geen deliberatie (1 D= niet geslaagd in de gehele evaluatie). Er wordt niet vastgelegd hoeveel C's iemand mag behalen om nog net geslaagd te zijn. Dat wordt overgelaten aan de eindbeoordeling van de evaluator.

EINDBEOORDELING		Opmerking
Aantal C's		
Aantal D's		
	Ja	Neen
Is de kandidaat geslaagd?		
Waarom niet?		

Datum:

Naam erkend evaluator:

Handteken erkend evaluator:

Bij de jeugdgroep zijn de volgende personen erkend evaluator KVB3:

Géza Toth, Eric Adriaenssens, Robby Toth, Joran Toth

KlimSchool 1:Klimschool Yvoir 1e jaars 21 maart 2010

1. Organisatie

- ❖ Aanwezigheid
- ❖ Kennismaking jeugd klimmers en voorklimmers
- ❖ Verdeling groepjes
- ❖ Benadrukken veiligheid aan de rots: helm – gevaren ivm haken en vingers -...

2. Knopen en technieken

- ❖ Herhaling basisknopen
 - Zaksteek
 - Platte knoop
 - Achtknoop
 - Gestoken achtknoop (Inbindknoop)
 - Halve mastworp
 - Mastworp
 - Prussikknoop
 - Ankersteek
- ❖ Touwcommando's
 - Mou
 - Sec
 - Blok
 - Stand / Relais
 - Vertrek
 - Touw
 - Caillou
- ❖ Standplaats centrale carabiner + zelfzekering met touw + ombouwen naar bandlus
- ❖ Touwbehandeling (niet op staan, vocht, modder,)
- ❖ Opschieten van touw (Franse methode)

3. Top-Rope klimmen op rots (l'Ecole en l'Equille)

- ❖ Letten op zekeringstechniek met HMS (safebiner + 4 stappen methode)
- ❖ Letten op klimtechniek (voetenplaatsing, trekken aan armen ipv duwen met benen,...)
- ❖ Gebruik touwcommando's
- ❖ Tijdens afdalen voorbereiden op zelfstandig afzeilen (stand benen en voeten,...)

4. Afzeilen (Late Namiddag)

- ❖ Afzeilstand maken
- ❖ Oefenen zelfzekering op standplaats met touw en met bandlus
- ❖ Afzeilen met acht en prussikknoop

Doel :

- *Herhaling veiligheid / knopen*
- *Aanleren touwcommando's*
- *Basistechniek klimmen aanleren*
- *Vertrouwd maken met massief / rotsterrein*
- *Aanleren afzeiltechniek*

KlimSchool 2 : Klimschool Durnal 1e jaars 25 april 2010

1. Organisatie

- ❖ Aanwezigheid
- ❖ Verdeling groepjes
- ❖ Benadrukken veiligheid aan de rots

2. Knopen en technieken

- ❖ Herhaling basisknopen
- ❖ Touwcommando's
- ❖ Touwbehandeling (niet op staan, vocht, modder,...)
- ❖ Theorie zelfzekering op standplaats + oefenen beneden
- ❖ Theorie en oefenen beneden van afzeilen

3. Top-Rope klimmen op rots

- ❖ Letten op zekeringstechniek met HMS
- ❖ Letten op klimtechniek (voetenplaatsing, trekken aan armen ipv duwen met benen,...)
- ❖ **Simulatie voorklimmersval (zwaardere voorklimmer bruusk in touw gaan hangen om naklimmer voor te bereiden op zekeren voorklimmer)**

4. Naklimmen op rots voor de « gevorderden »

- ❖ Oefenen zelfzekering op standplaats met touw
- ❖ Afzeilen met acht en prussikknoop
- ❖ **Voorklimmer dubbel laten zekeren (iedere jeugd klimmer zekert op 1 streng op lichaam)**
- ❖ max. per 2 route laten naklimmen (controle beneden voor vertrek voor correct inbinden)
- ❖ Afzeiltechniek herhalen

Opm. Voorklimmers

- ☞ **Max. 1 touwlengte en naklimmers kunnen zien !!!**
- ☞ Wanneer je zelf problemen hebt met de route, kies liever terug te zakken dan te riskeren dat je eruit gaat of dat je naklimmers komen vast te zitten en je geen echte veilige controle over hen hebt!!!

5. Afzeilen

- ❖ Afzeilen met acht en prussikknoop

Doel :

- *Herhaling veiligheid / knopen al doende*
- *Herhaling afzeiltechniek*
- *Check zekeringstechniek en voorbereiden op zekeren voorklimmer*
- *"Gevorderden" reeds 1^e maal laten naklimmen*

KlimSchool 3 : Klimschool MLD 1e jaars 9 mei 2010

1. Organisatie

- ❖ Aanwezigheid
- ❖ Verdeling groepjes
- ❖ Benadrukken veiligheid aan de rots

2. Knopen en echnieken

- ❖ Basisknopen - Touwcommando's - Touwbehandeling
- ❖ **Zelfzekering op standplaats + oefenen beneden**
- ❖ **Ombouw zelfzekering naar afzeilen**
- ❖ Elke voorklimmer gaat in zijn eerste route (2^e setje) gecontroleerd hangen in het touw

3. Naklimmen

- ❖ **Uitleg van standplaatsopbouw: rijverankering**
- ❖ Vooraleer te vertrekken naklimmers touw reeds uit elkaar laten halen en zich inbinden!!!
- ❖ Letten op zekeringstechniek met HMS
- ❖ Naklimmers controleren elkaar
- ❖ Gebruik touwcommando's aanmoedigen
- ❖ **Om beurten de 1^e naklimmer de 2^e naklimmer op de standplaats laten zekeren**

4. Voorklimmen

- ❖ Uitleg en verklaring plaatsing setjes
- ❖ **Voor diegenen die bekwaam zijn (goede kennis knopen en standplaatstechniek), een gemakkelijke route laten voorklimmen.(begeleider op de standplaats, begeleider beneden)**

Opm. Voorklimmers

- ☞ Routes kiezen waar je zo veel mogelijk contact kunt houden met de naklimmers
- ☞ Wanneer je zelf problemen hebt met de route, kies liever terug te zakken dan te riskeren dat je eruit gaat of dat je naklimmers komen vast te zitten en je geen echte veilige controle over hen hebt!!!
- ☞ Routes beperken tot max. 1 touwlengte

5. Klettersteig

- ❖ Gebruik klettersteigsets
- ❖ Gevaren van een klettersteig
- ❖ Technieken

Doel :

- *Letten op correct inbinden en zekeren*
- *Gebruik van de correcte touwcommando's*
- *Naklimmers veilig leren naklimmen/ voorklimmen*
- *Basis meegeven van veilige standplaatsopbouw*

KlimSchool 4: Klimschool DURNAL 1e jaars 19 september 2010

1. Organisatie

- ❖ Aanwezigheid
- ❖ Verdeling groepjes
- ❖ Benadrukken veiligheid aan de rots

2. Herhaling knopen en Touwcommando's (zeer kort)

- ❖ Basisknopen - Touwcommando's - Touwbehandeling
- ❖ Zelfzekering op standplaats + oefenen beneden
- ❖ Herhaling ombouw zelfzekering naar afzeilen
- ❖ Elke voorklimmer gaat in zijn eerste route (2^e setje) gecontroleerd hangen in het touw

3. Naklimmen/ voorklimmen op rots

- ❖ Vooraleer te vertrekken naklimmers touw reeds uit elkaar laten halen en zich inbinden!!!
- ❖ Letten op zekeringstechniek met HMS
- ❖ Klimmers controleren elkaar
- ❖ Gebruik touwcommando's aanmoedigen
- ❖ Zelfzekering met touw en mastworp
- ❖ Uitleg en verklaring plaatsing setjes
- ❖ Om beurten de 1^e naklimmer de 2^e naklimmer op de standplaats laten zekeren

4. Afzeilen

- ❖ Afzeilstand maken.

Opm. Voorklimmers

- ☞ Routes kiezen waar je zo veel mogelijk contact kunt houden met de naklimmers
- ☞ Wanneer je zelf problemen hebt met de route, kies liever terug te zakken dan te riskeren dat je eruit gaat of dat je naklimmers komen vast te zitten en je geen echte veilige controle over hen hebt!!!

Doel :

- *Letten op correct inbinden en zekeren*
- *Gebruik van de correcte touwcommando's*
- *Opbouw van veilige standplaats en zekeren*
- *Vertrouwen laten krijgen in het materiaal en zichzelf*

KlimSchool 5: Klimschool DAVE 1e jaars 17 oktober 2010

1. Organisatie

- ❖ Aanwezigheid
- ❖ Verdeling groepjes
- ❖ Benadrukken veiligheid aan de rots

2. Knopen en technieken

- ❖ Basisknopen - Touwcommando's - Touwbehandeling
- ❖ Zelfzekering op standplaats + oefenen beneden
- ❖ Ombouw zelfzekering naar afzeilen

3. Technieken :

- ❖ **Aanleren franse strop en machard**
- ❖ **Omhoog prussikken: met 2 verschillende klemknopen**
- ❖ Rappel uitvoeren

4. Voorklimmen op rots

- ❖ Uitleg en verklaring plaatsing setjes
- ❖ Voor diegenen die bekwaam zijn (goede kennis knopen en standplaatstechniek), een gemakkelijke route laten voorklimmen. (begeleider op de standplaats, begeleider beneden)

Opm. Voorklimmers

- ☞ Voorklimmer klimt de route voor tot op de standplaats en houdt vandaar het voorklimmen van de 1^e jaars onder toezicht

Doel :

- *Omhoog prussikken aanleren*
- *Letten op correct inbinden en zekeren*
- *Gebruik van de correcte touwcommando's*
- *Correct toepassen van alle aangeleerde technieken*