

## CHECKLIST COMPETENTIES KLIMVAARDIGHEIDSBEWIJS 1 INDOOR TOPROPE

Naam kandidaat:		Gsm (facultatief):				
Club:		e-mail (facultatief):				
Adres:		score				
		D	C	B	A	Opmerkingen
<b>Gezondheid behouden en bevorderen</b>						
De kandidaat onderkent angst en stress gevoelens bij zichzelf en kan daar mee omgaan (vertrouwen in materiaal). <b>Angstreductie</b>						
De kandidaat begrijpt de functie van de warming up en cooling down, en kan deze uitvoeren vóór, resp. nà het klimmen. <b>Warming up</b>						
De kandidaat is bekend met methodes en technieken welke blessures helpen voorkomen en past deze toe tijdens het klimmen. <b>Blessurevrij klimmen</b>						
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. <b>Risicobewustzijn</b>						
De kandidaat weet op correcte wijze professionele hulp te alarmeren <b>Handelen in geval van ongeval</b>						
<b>Gereedmaken voor het klimmen</b>						
De kandidaat is op de hoogte van algemene en specifieke regels van de klimlocatie. <b>Algemeen</b>						
De kandidaat is bekend met de klimethische aspecten van het klimmen op artificiële klimstructuren ("fairplay"). <b>Algemeen</b>						
De kandidaat is bekend met de moeilijkheidsgraden zoals gehanteerd bij artificiële klimstructuren. <b>Algemeen</b>						
De kandidaat kan de heupgordel correct aantrekken, en kent de eigenschappen en inzetmogelijkheden ervan. <b>Aantrekken klimgordel</b>						
De kandidaat kan met behulp van een doorgestoken achtknoop het klimtouw correct met de heupgordel verbinden. <b>Inbinden klimmer</b>						
De kandidaat kan met behulp van twee tegengesteld ingehangen schroef-, twistlockkarabiners en of een dubbel beveiligde karabiner de achtknoop en heupgordel correct verbinden met het klimtouw. <b>Inbinden klimmer</b>						
De kandidaat kan de eigenschappen en inzetmogelijkheden van de te gebruiken soorten karabiners verwoorden. <b>Inbinden klimmer</b>						
De kandidaat kan de eigenschappen en zekeringsmogelijkheden van het eigen zekeringsstoestel 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 karabiner aan de heupgordel verbinden.						

(Inbinden zekeraar). <b>Inbinden zekeraar</b>					
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) . <b>Controle &amp; partnercheck</b>					
<b>Zekeren</b>					
De kandidaat kan de onderdelen van de zekeringsketen benoemen. <b>Zekeren van de klimpartner</b>					
De kandidaat kan in een toprope situatie een naklimmer op correcte wijze zekeren m.b.v. een tuberachtige en/of zekeringsacht. <b>Zekeren van de klimpartner</b>					
De kandidaat kan in een toprope situatie een naklimmer op correcte wijze laten zakken m.b.v. een tuberachtige en/of zekeringsacht. <b>Zekeren van de klimpartner</b>					
De kandidaat kan anticiperen op mogelijke probleemsituaties bij het zekeren. <b>Zekeren van de klimpartner</b>					
De kandidaat is bekend met de touwcommando's en kan deze op correcte wijze toepassen tijdens het zekeren/klimmen aan de klimwand. <b>Toepassen van touwcommando's</b>					
<b>Klimmen aan artificiële klimstructuur</b>					
De kandidaat kan minimaal 3 routes van een minimale hoogte van +/- 10 meter naklimmen. <b>Naklimmen aan de klimwand</b>					
De kandidaat draagt zorg voor het juiste touwverloop, zowel bij het klimmen als bij het laten zakken. <b>Naklimmen aan de klimwand</b>					
<b>Kennis van de klimsport</b>					
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: