

VEILIG SPORTKLIMMEN

Klimvaardigheidsbewijs

Indoor Toprope

Cursusboekje



 **kbf**
VLAANDEREN



INHOUD

Introductie	3
Risicobewustzijn en veiligheid	5
Ongevallen voorkomen	7
Check? Check! de 'klimregels'	8
Omgaan met angst	11
Klim blessurevrij	13
Uitrusting en materiaal	17
Zekeren	23
Klimtechniek	37

Sportklimmen, echt een sport om boven jezelf uit te stijgen!

Klimmen kun je binnen in de klimhal doen of buiten in de rots. Je kan klimmen op lage rotsblokken (boulders) maar ook op enorm lange routes in rotswanden van duizend meter hoog.

In Nederland hebben we geen natuurlijke rotsen, maar wel veel klim- en boulderhallen. In de klimhal kun je klimmen met touw dat al van boven hangt (toprope) of met touw dat je zelf in moet hangen (voorklimmen). Of je nou in toprope klimt of voorklimt, je hebt al tactiek, techniek, inzicht en uithoudingsvermogen nodig om boven te komen.

In deze basis cursus leer je de eerste stappen van het klimmen van routes in toprope in de klimhal. Na het succesvol afronden van de cursus krijg je een klimvaardigheidsbewijs (κνβ)

Indoor Toprope. Dit κνβ maakt deel uit van een opeenvolgend cursustraject dat door de Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV) en de Klim- en Bergsportfederatie Vlaanderen (κΒF) ontwikkeld is in samenwerking met de Nederlandse klimhallen om jou op een veilige manier te leren klimmen en zekeren.

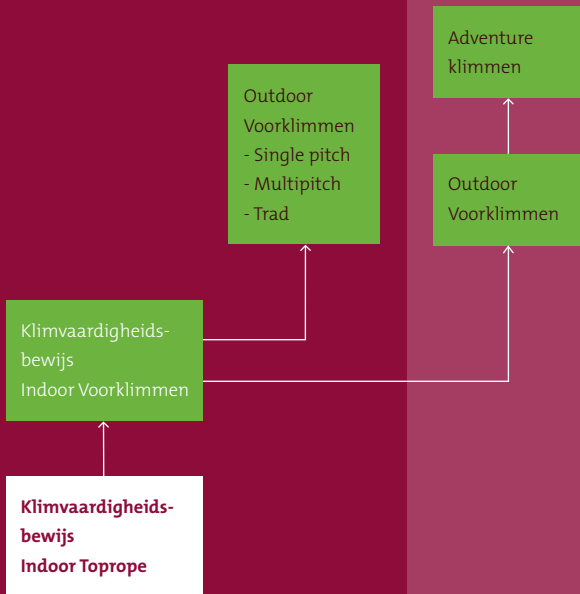
Als je verder wilt dan kun je de cursus **Indoor Voorklimmen** volgen of één van de outdoor cursussen.

Veel plezier tijdens je cursus!

Indoor
Nederland en België

Outdoor
Nederland

Outdoor
België



Cursustraject sportklimmen

INTRODUCTIE

Sportklimmen is leuk en uitdagend maar niet zonder risico's. Het is belangrijk goed opgeleid te zijn zodat je veilig kunt klimmen en zekerer. Nadat je de cursus **Indoor Toprope** hebt gevolgd kun je zelfstandig op een klimmuur aan de slag. Blijf ook na je cursus goed opletten tijdens het zekerer en doe altijd een Partnercheck voor je gaat klimmen. Check? Check!

Omdat je bij een bevoegd kliminstructeur je cursus hebt gevolgd heb je een klimvaardigheidsbewijs Indoor Toprope gekregen. De belangrijkste punten uit je cursus kun je terugvinden in dit boekje. De NKBV, KBV en klimhallen bieden nog meer cursussen en trainingen aan. Deze zijn allemaal op een zelfde manier opgebouwd en vullen elkaar aan.

Als je de cursus **Indoor Toprope** hebt gevolgd kun je zelfstandig op een klimmuur aan de slag. Wil je verder leren dan kun je de cursus **Indoor Voorklimmen** volgen en vervolgens diverse cursussen **Outdoor Voorklimmen** in Nederland of België. Informeer bij je hal of vereniging naar de mogelijkheden!

Meer weten over veilig sportklimmen? Check het Kenniscentrum op nkbv.nl en klimongevallen.nl



Goed opletten !

Met twee handen zekeren !

Touw tijdig inhalen !

Knoop in touweinde !



RISICO- BEWUSTZIJN EN VEILIGHEID

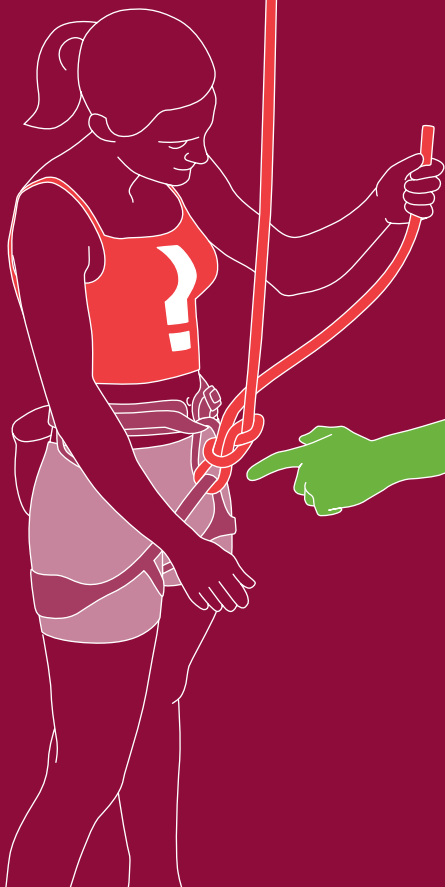
Een klimmer of zekeraar die zich bewust is van de risico's kan op een veilige manier klimmen. Daarbij is het belangrijk dat je beseft dat jij verantwoordelijk bent voor je handelen en dat je klimmaatje op je kan vertrouwen. Als je niet serieus bent is de kans op een ongeval groter.

Verder moet je natuurlijk de basistechnieken goed beheersen. Na het succesvol afronden van de cursus **Indoor Toprope** ben je in staat risico's goed in te schatten, weet je de juiste beslissingen te nemen en kun je uitleggen waarom je iets doet.

Overal waar je gaat sportklimmen gelden algemene en speciale (huis-) regels waar jij je aan moet houden. Dat zijn algemene veiligheidsregels maar ook voorschriften voor het gebruik van de klimwand, materialen en andere faciliteiten. Zorg dat je op de hoogte bent van de regels; vraag er naar bij het personeel als iets onduidelijk is.

**CHECK?
CHECK!**

Het is belangrijk dat je je verantwoordelijk voelt voor wat je doet en dat je klimmaatje op je kan vertrouwen



ONGEVALLEN VOORKOMEN

Een ongeval Bij een ongeval ga je direct naar het personeel van het klimcentrum, ook als het er niet al te ernstig uit ziet. De gewonde blijft in de houding waarin hij ligt of zit totdat een ehbo-er of hulpverlener anders besluit.

Melden van (bijna-)ongevallen Het is erg belangrijk dat er van (bijna-)ongevallen melding gemaakt wordt. Deze informatie kan de klimhal of de NKbV gebruiken om de sport veiliger te maken. Bijvoorbeeld door in cursussen extra aandacht te besteden aan veelgemaakte fouten. Je kunt een incident niet alleen direct bij je klimhal melden maar ook via klimongevallen.nl. Hier kun je ook (als je wilt anoniem) een melding doen als betrokkene of als getuige. Het meldingsformulier is online in te vullen op klimongevallen.nl. Gegevens over de melder, het slachtoffer en de klimhal waar het ongeval gebeurd is worden nooit openbaar gemaakt.

Om ongevallen te voorkomen is het belangrijk elkaar op fouten te wijzen

CHECK? CHECK! DE 'KLIM- REGELS'

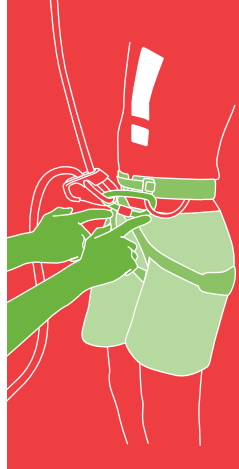
Ken je klimmateriaal Gebruik alleen modern klimmateriaal. Bestudeer de gebruiksaanwijzing zorgvuldig en oefen zo veel dat je het materiaal echt goed kunt gebruiken.

Opwarmen Voorkom blessures aan gewrichten, spieren, pezen en aanhechtingen door een goede warming-up en cooling down te doen.

Gewichtsverschil In een ideale situatie zijn de klimmer en de zekeraar ongeveer even zwaar. Gewichtsverschil is echt een probleem als de klimmer dertig procent of meer zwaarder is dan de zekeraar. Dat is al snel het geval bij kinderen die elkaar onderling zekeren, maar ook bij volwassenen: bijvoorbeeld 50 kilo en 65 kilo. Lichte zekeraars kunnen gebruik maken van speciale oplossingen om voor extra weerstand te zorgen.

Doe een partnercheck vóór elke beklimming Controleer elkaar met handen en ogen: sluiting gordel, inbindknoop, zekeringsapparaat en karabiner(s). Controleer ook of je allebei aan hetzelfde touw

Maak voor je gaat klimmen je gordel leeg van klimmateriaal



Als je ziet dat iemand een fout maakt, of oud materiaal heeft, wijs hem of haar er op; zekeren met een acht wordt bijvoorbeeld afgeraden

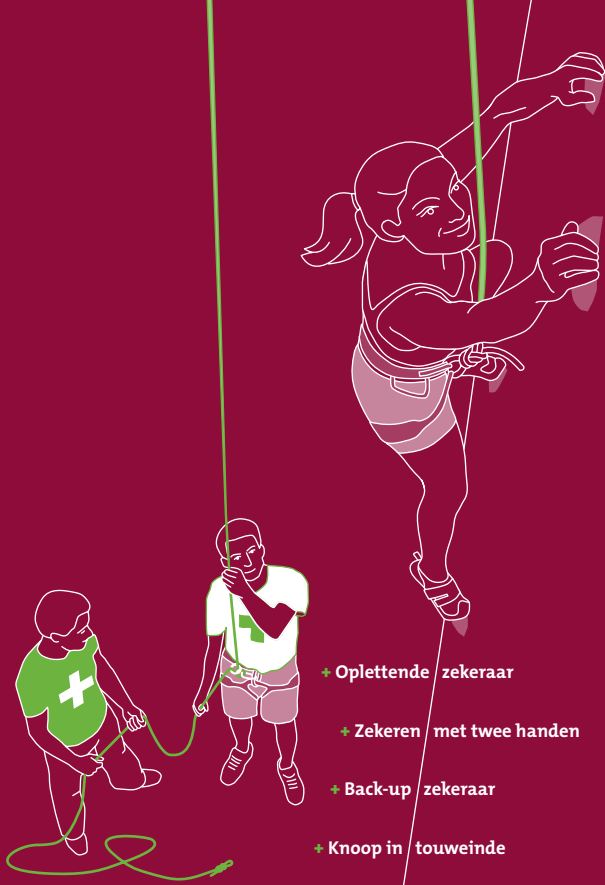
zit. Spreek af dat de klimmer de zekeraar na de klim een seintje geeft dat ie veilig beneden is. Maak daarna pas los.

Zeker geconcentreerd en let continu goed op Het leven van je klimpartner ligt in jouw handen.

Spreek van te voren door wat je gaat doen Goede communicatie helpt misverstanden te voorkomen.

Hou rekening met anderen en volg de huisregels op Hou je aan de regels die voor het klimcentrum gelden en volg aanwijzingen van personeel op. Klim niet vlak boven of naast een ander en hou rekening met andere klimmers.

Sociale controle Als je ziet dat iemand een fout maakt, wijs hem of haar er op of meld het bij het personeel. Accepteer van een ander dat die jou aanspreekt op wat jij doet en voel je niet aangevallen. Voorbeeld openingszin: 'Ik merk/zie dat je iets op een bepaalde manier doet. Klopt het dat je dit bewust zo doet/volgens mij staat in de huisregels...'



+ Oplettende zekeraar

+ Zekeren met twee handen

+ Back-up zekeraar

+ Knoop in touweinde

OMGAAN MET ANGST

Als je begint met klimmen is het normaal dat je af en toe angstig bent. Angst is een normale reactie in een ongewone-, of onbekende situatie. Maar als jij en je zekeraar het indoor topropen goed beheersen zijn de risico's beperkt en is de kans op een ongeval even groot als bij veel andere sporten (bijvoorbeeld wielrennen).

Als de angst voor het vallen je tegenhoudt kun je voor het klimmen gaan proefhangen in het touw en/of met een back-up zekeren. Behalve dat het de veiligheid verhoogt, geeft het je een extra gevoel van zekerheid. Oefen in overleg met je instructeur het maken van kleine vallen en onverwacht loslaten.

Veilig en oplettend
leren zekeren met
een back-up



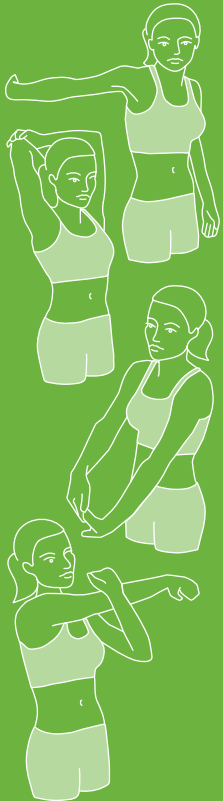
KLIM BLESSUREVRIJ

Bij klimmen hebben je spieren het zwaar te verduren. Ze kunnen veel meer aan als je ze eerst voorbereidt op de inspanning die je gaat leveren. Door een warming-up stijgt je lichaamstemperatuur en neemt de bloedsomloop in je lichaam aanzienlijk toe. Hierdoor komt meer zuurstof in je spieren en worden afvalstoffen sneller afgevoerd. Dit verbetert je prestaties en, zeker zo belangrijk, voorkomt blessures. Ook een cooling-down na het klimmen is belangrijk.

Algemeen opwarmen Begin met vijf tot tien minuten joggen, touwtje springen of fietsen. Doe dit in een rustig tempo, waarbij je nog een gesprek kunt voeren. Het is zinvol om ondertussen in een tennisbal of een gummyring te knijpen.

Specifiek opwarmen Trek vijftien minuten uit voor het 'inklimmen'. Start eenvoudig. Kan je bijvoorbeeld een 6b klimmen, begin je warming-up dan in een 3 of een makkelijke 4. Je kunt ook onderaan de klimwand aan grote grepen van de ene naar de andere kant klimmen (traverseren).

Een warming-up voorkomt blessures



Rekoefeningen

Aan een rekstok of oefenbord kun je eenvoudige oefeningen doen zoals jezelf optrekken. Gebruik tijdens het in klimmen alle type grepen: bovengreep, ondergreep, knijpgreep, zijgreep, etc. Hou je lichaam tijdens pauzes warm door goede kleding te dragen.

Cooling-down Geef je lichaam na het klimmen de gelegenheid om weer tot rust te komen en de opgehoopte afvalstoffen kwijt te raken. Rekoefeningen vormen een belangrijk onderdeel van de cooling-down. Trek vijftien minuten uit voor het klimmen van twee á drie makkelijke routes. Doe daarna rekoefeningen voor de spieren die je tijdens het klimmen het meest gebruikt hebt.

Let bij het rekken op het volgende:

- rek niet verend maar bouw de spanning langzaam op gedurende twaalf tot vijftien seconden;
- beweeg langzaam tot de pijngrens, het rekken mag net geen pijn doen;
- herhaal iedere oefening driemaal en zorg dat je niet afkoelt.



Tendu



Arqué

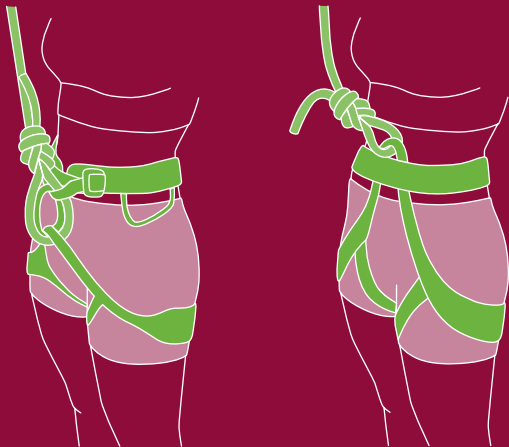
Belasten van je vingers Een greep kun je op verschillende manieren pakken. Pak je de greep met afhappende vingers (tendu), dan is dat niet zo belastend voor je vingers. Pak je de greep met opstaande vingers (arqué), dan heb je door de grotere spanning op je vingers meer kans op een blessure. Probeer als beginnend klimmer te vermijden dat je te hard aan arqué grepen trekt. Gebruik in dat geval je duim als ondersteuning. Zorg dat je vingers goed warm zijn!

Blessures Bij klimmen kunnen vooral blessures ontstaan aan schouders, ellebogen en vingers. Meestal ontstaan blessures geleidelijk. Je voelt dan vaak na het klimmen pijn (anders dan spierpijn). Als het erger wordt kun je hier ook tijdens het klimmen last van krijgen. Neem pijn serieus en pas de belasting meteen aan.

Veel klim- en boulderhallen hebben een spreekuur waar je vrijblijvend voor advies bij een fysiotherapeut langs kunt gaan. Of ga bij je huisarts langs. Kijk voor meer informatie over sportklimblessures ook op klimblessures.nl.



Neem pijnsignalen serieus



UITRUSTING EN MATERIAAL



Inbinden bij
verschillende typen
gordels

Klimmateriaal voldoet aan strenge keuringseisen volgens de EN- of UIAA norm. Door het aanbrenge van een CE-markering geeft de fabrikant aan dat het product aan alle van toepassing zijnde Europese regels voldoet en dat de conformiteits- of overeenstemmings-procedures zijn voltooid.

Gordels Klimgordels zijn verkrijgbaar in verschillende modellen en maten. De heupband en de beenlussen (indien verstelbaar) moeten op je lichaam worden afgesteld. Trek de banden zo strak dat er een hand tussen past. Bij sommige oudere modellen gordels moeten de banden drie maal door de gespen worden teruggestoken. Doe je dit niet, dan kunnen de banden los schieten en kan je uit je gordel vallen! Op het label aan de binnenkant van elke gordel staat afgebeeld wat je precies moet doen en welke lus(sen) je moet gebruiken voor het inbinden en het zekeren.



Tuberachtige



Autotuber

Zekeringsapparaten Er zijn drie categorieën zekeringsapparaten:

- dynamisch, waarvan de werking afhankelijk is van de remhandkracht (tubers, HMS);
- autotubers, waarvan de werking afhankelijk is van de positie van de remhand (onder andere Smart, Click-Up, Pilot, Jul²);
- halfautomaten waarvan de werking onafhankelijk is van de positie van de remhand (Grigri, Matik, Lifeguard).

De KBV en NKV hebben aanbevelingen gedaan over het gebruik van zekeringsapparaten. Daarin staat precies welk type apparaat het best geschikt is in bepaalde situaties. Sommige klimhallen hebben huisregels die het gebruik van bepaalde typen zekeringsapparaten verbieden.

Met alle apparaten kun je fouten maken. Het is daarom heel belangrijk dat je bij je cursus leert wat veelgemaakte fouten zijn en hoe je die kunt vermijden. Oefen vooral het houden van vallen, ook onverwachte vallen!



Belay Master



Petzl Ball-Lock

Karabiners Er zijn karabiners zonder en met beveiligde sluiting. Karabiners zonder beveiligde sluiting zijn onderdeel van setjes bij het voorklimmen. Karabiners met een beveiligde sluiting gebruik je wanneer ongewenst opengaan (levens)gevaarlijk is; bij het indoor topopen is dat bij het zekeren en het indirect inbinden.

Tegenwoordig zijn er veel verschillende typen beveiligde sluitingen; magnetisch, schroef, twistlock, etc. Al deze beveiligde karabiners kunnen globaal in drie categorieën ingedeeld worden.

Categorie 1 Beperkt inzetbaar: openen van de karabiner vereist slechts twee bewegingen, die echter soms tegelijk kunnen plaatsvinden. Voorbeeld: Twist-Lock.

Categorie 2 Meestal inzetbaar, maar onder voorwaarden (waaronder de nodige klimervaring): twee, maar slechts zelden samen optredende, of drie, soms samen optredende bewegingen zijn nodig om de sluiting te openen. Voorbeeld: schroefkarabiner, Push-and-Twist.

Categorie 3 All-round inzetbaar: drie uiterst zelden samen optredende bewegingen zijn nodig voor het openen. Voorbeeld: Ball-Lock en Belay Master.

Ongevallen toonden aan dat karabiners van de categorieën **1** en **2** ongewenst kunnen openen, waaronder bij het zekeren en het indirect inbinden. Het is onmogelijk in enkele zinnen uit te leggen wat de voor- en nadelen zijn en welk type wanneer veiliger of beter is.

Meer info: www.nkbv.nl of www.kbfvzw.be

Als verbinding tussen zekeringsapparaat en gordel gebruik je een karabiner van categorie **3** 'all-round inzetbaar' en/of de door de fabrikant voorgeschreven karabiner.

Om indirect in te binden gebruik je een karabiner van de categorie **3** 'all-round inzetbaar' of twee tegengesteld ingehangen karabiners van categorie **2** (bijvoorbeeld twee schroefkarabiners).



Slof



Allround

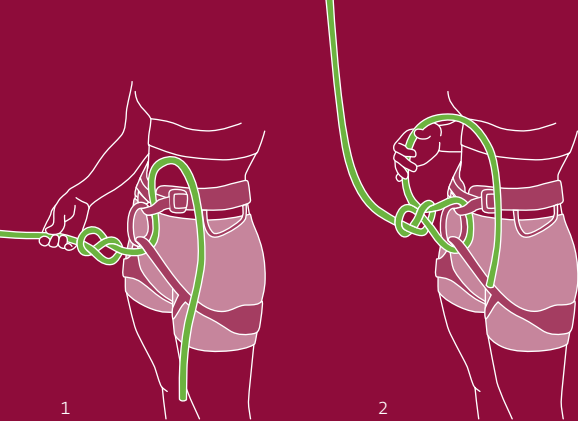


Sterk gekromd

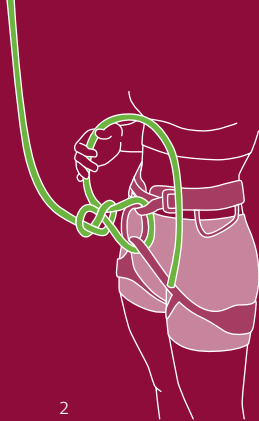
Klimschoenen Klimschoenen moeten goed strak aan je voeten zitten. Welke schoenen de beste keus zijn hangt af van de vorm van je voet en je eigen voorkeur. Laat je informeren door je instructeur of bergsportwinkel.

Touw In de meeste klimhallen in Nederland en België hangen de touwen bovenin in een omlooppunt – zogenaamde toprope-touwen. Je hoeft dus niet zelf tijdens het omhoog klimmen het touw in setjes in te hangen (voorklimmen). Voordeel van toprope klimmen (naklimmen) is dat je nooit ver kan vallen en dus minder (val)angst hebt. Nadeel is dat het erg wennen is als je buiten in de rots gaat klimmen waar je wel moet voorklimmen.

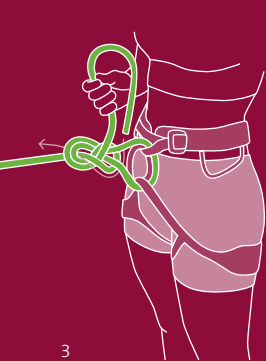
Klimtouwen voldoen aan strenge normen en je hoeft je geen zorgen te maken of ze sterk genoeg zijn. Klimtouwen rekken uit om de klap van een val op te vangen. Hou er rekening mee bij het zekeren; zelfs als je zekeraar het touw strak houdt zal de klimmer nog steeds een flink stuk naar beneden zakken bij het gaan hangen/vallen.



1

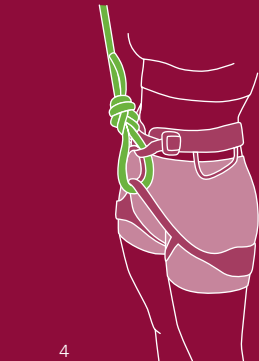


2



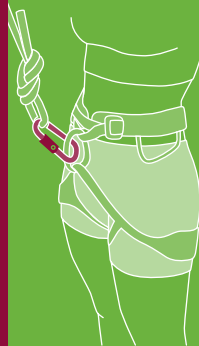
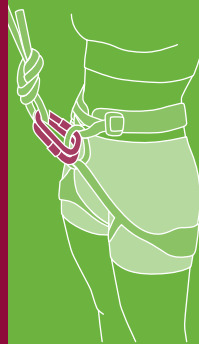
3

Direct inbinden met de achtknoop



4

ZEKEREN



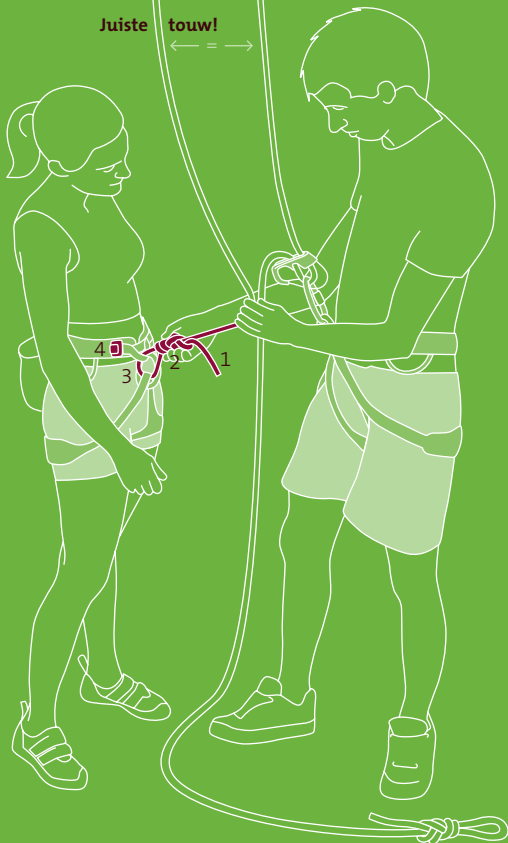
Leer je eigen en elkaars materiaal goed kennen.

Aantrekken klimgordel Als je je klimgordel aantrekt, trek dan eerst de heupband strak aan voordat je de beenlussen (als die verstelbaar zijn) op maat maakt.

Inbinden Je kan op twee manieren inbinden; 'direct' met een gestoken achtknoop en 'indirect' met karabiner(s). Indirect inbinden doe je met één extra beveiligde karabiner van de categorie **3** (zie p. 20) of met twee, tegengesteld ingehangen, karabingers van de categorie **2** (zie p. 19). Bind nooit in aan de materiaallussen – die houden maar een paar kilo! Haal al het materiaal van je gordel zodat er nooit (per ongeluk) materiaal van je gordel los kan komen en op omstanders kan vallen.

Zekeringsapparaat inhangen Doe het touw op de juiste manier in je zekeringsapparaat en hang het op de juiste plek aan je gordel. Doe de sluiting van de karabiner dicht en controleer deze bewust samen met je klimpartner.

Indirect inbinden

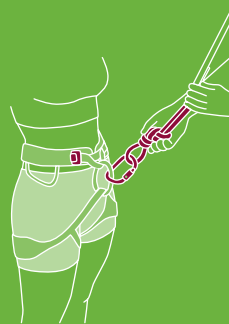


Doe een partnercheck vóór elke klim

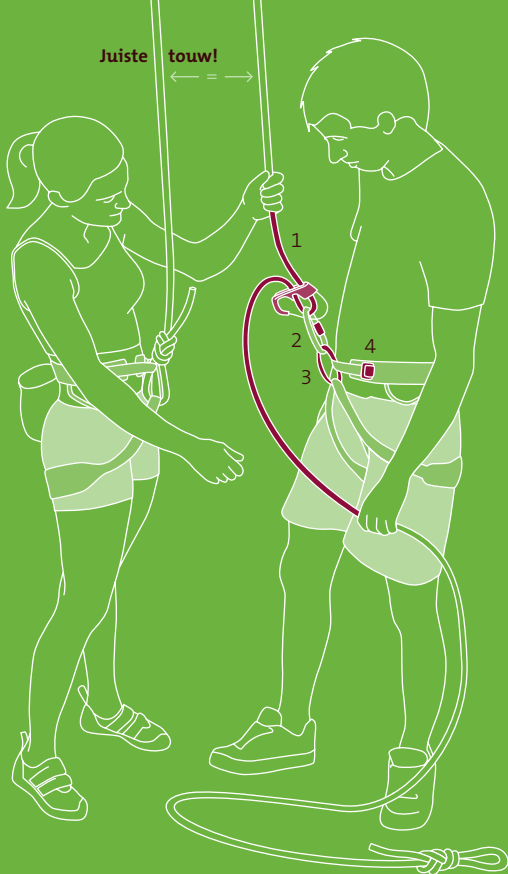
Enkel visueel controleren is onvoldoende, sommige fouten blijven dan onopgemerkt, zoals bijvoorbeeld een niet volledig gesloten karabiner. Daarom moet alles ook vastgepakt, aangetrokken, oftewel manueel gecontroleerd worden. Dit heet het vier-ogen-vier-handen principe. De controle gebeurt van buitenaf, richting het lichaam.

Eerst controleert de zekeraar bij de klimmer:

- 1 lengte van het touweinde van de inbindknoop (minimaal handpalm breed, maximaal handpalm plus een gespreide duim);
- 2 inbindknoop (nogmaals aantrekken);
- 3 touw correct door inbindlussen;
- 4 gordelgesp(en) aangetrokken.



Partnercheck bij inbinden met een safebiner



Dan controleert de klimmer bij de zekeraar, die het remtouw al in de hand houdt:

- 1 blokkeerwerking zekeringsapparaat (neem de karabiner met de hand vast en geef een ruk aan het touw dat naar de klimmer gaat);
- 2 volledige en correcte sluiting van de karabiner (druk actief op de veiligheids-sluiting);
- 3 karabiner correct in inbindlus;
- 4 gordelgesp(en) aangetrokken.

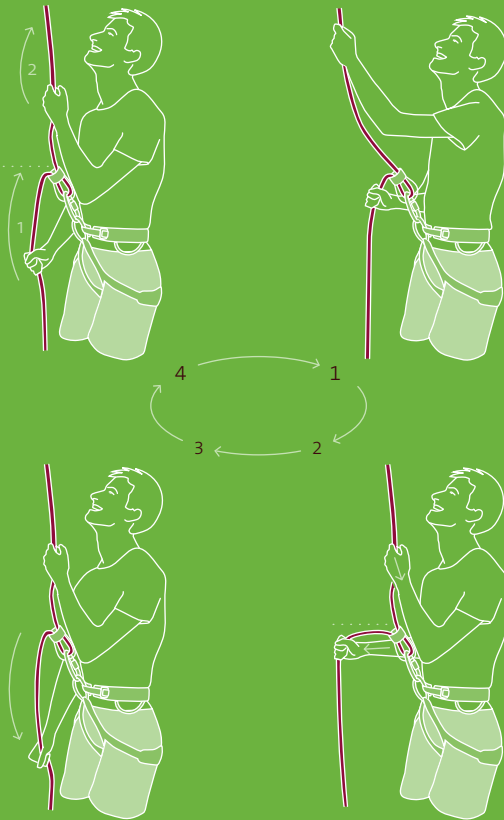
Controleer daarna of er een stevig aangetrokken knoop (bijvoorbeeld dubbele zaksteek of dubbele achtknoop) in het vrije uiteinde van het touw zit.

Check? Check!

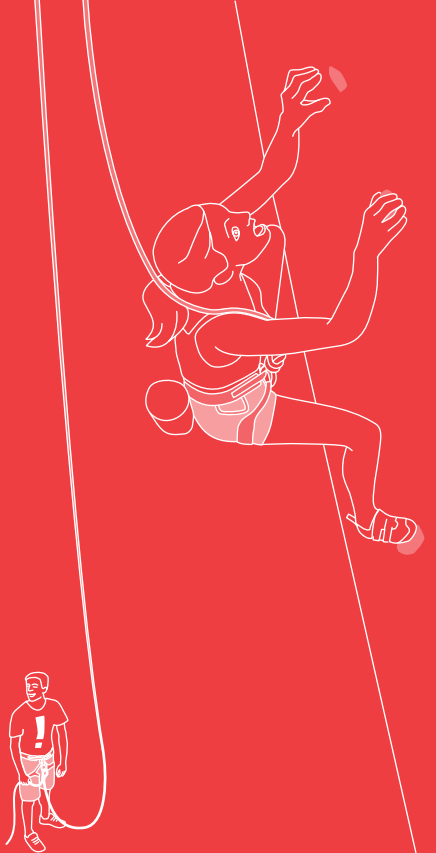
De partnercheck

Zekeren van de klimmer Raadpleeg steeds de gebruiksaanwijzing van je zekeringsapparaat (bepaalde apparaten kunnen slechts met een specifieke karabiner sleuht worden). De hoofdregel is dat je altijd één hand aan het touw onder het apparaat moet houden – de zogenaamde remhand. Dat is ook het geval bij autotubers en halfautomaten. Het lijkt alsof het blokkeren hierbij automatisch gaat. Een remhand aan het touw is echter een vereiste. Laat daarom **NOOIT** los!

Het zekeren doe je op de manier die ‘tunnelen’ wordt genoemd (tenzij in de gebruiksaanwijzing iets anders staat vermeld). Daarbij worden, tijdens stap 4, eerst de onderste hand en daarna de bovenste hand tot een tunneltje geopend, naar boven geschoven en weer gesloten. Tijdens het zekeren moet je de remhand steeds onder de zogenaamde ‘remlijn’ houden. Dat is de horizontale lijn ter hoogte van je navel. In rustpositie kun je beide handen onder het zekeringsapparaat houden. Voer de stappen van het zekeren in korte slagen uit uit en breng je zekerhand snel weer naar beneden.



De ‘tunnelen’ methode

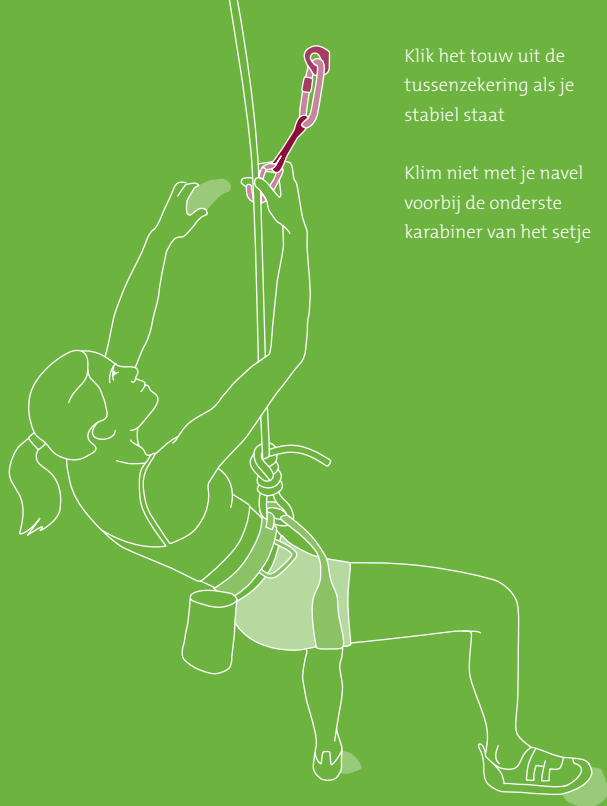


Als je te lange slagen maakt, is de kans op fouten groter. Hou je klimmer goed in de gaten en speel in op een (onverwachte) val.

Laat geen grote lussen in het touw ontstaan maar zeker ook niet zo strak dat de klimmer geen bewegingsvrijheid heeft. Let er ook op dat de klimmer niet voorbij het einde van de route klimt en wijs hem daar desnoods op.

Ga als zekeraar stabiel staan zodat je niet uit balans getrokken kunt worden bij een val. Hou rekening met de anderen in de hal – anticipeer op een val en zeker zo nodig strakker of juist losser. Als de klimmer ten val komt en niet meer verder wil, moet je hem laten zakken (zie p. 35). Als de klimmer nog wil verder klimmen, dan zeker je hem gewoon verder; soms zal het nodig zijn om het toestel eerst te deblokkeren (raadpleeg daarvoor de gebruiksaanwijzing van het toestel).

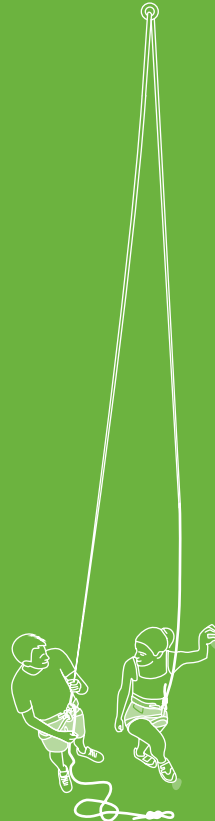
Onoplettendheid kan tot gevaarlijke situaties leiden



Klik het touw uit de tussenzekering als je stabiel staat

Klim niet met je navel voorbij de onderste karabiner van het setje

Het uithangen van een tussenzekering



Gebruik van tussenzekeringen In klimroutes die diagonaal lopen of die sterk overhangen, kan je tussenzekeringen tegenkomen. Door middel van een setje wordt het touw langs de wand geleid, om te voorkomen dat je bij een eventuele val een pendelbeweging gaat maken. Als je bij een setje komt, haal je het touw uit de onderste karabiner van het setje en klim je verder. Als je naar beneden gaat, maak je het touw weer vast. Bij indirect inbinden: let op dat je niet per ongeluk je inbindkarabiner los maakt in plaats van de tussenzekering!

Handelingen/touwcommando's Spreek van te voren duidelijk af hoe je elkaar laat weten wat je (gaat) doen. Meer dan een paar simpele termen heb je niet nodig. Sterker nog, een zekeraar die z'n klimmer goed in de gaten houdt heeft geen enkel touwcommando nodig. Dat komt de rust in de hal ten goede!

Voordat je gaat klimmen

Klimmer 'Kan ik gaan?'

Zekeraar 'Oké, ga maar'

Tijdens de klim

Klimmer 'Blok' of 'Oké, ik ga weer'



Bang om te gaan hangen? Neem oog-contact op met je zekeraar en ga pas hangen als je voelt dat het touw strak staat

Als je stopt met klimmen

Klimmer ' <Naam> blok'

Zekeraar 'Oké <Naam>, ga maar hangen'

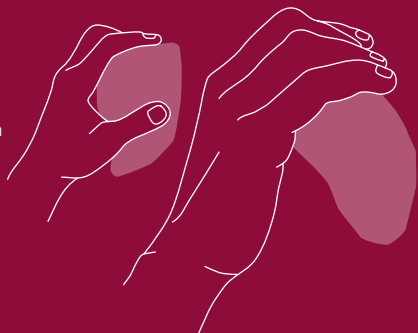
Klimmer 'Laat maar zakken'

Zekeraar 'Oké, ik laat je zakken'

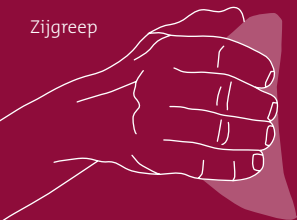
Laten zakken van de klimmer Als de klimmer de bovenkant van de route heeft bereikt of al eerder naar beneden wil, moet je hem laten zakken.

Als de klimmer naar beneden wil, geeft hij dit visueel of met een touwcommando aan. De zekeraar trekt het touw goed strak en zet een stap naar achter. Het touw zal nu in het zekeringsapparaat blokkeren. Daarna gaat de klimmer hangen. Als de klimmer in het touw hangt, deblokkeer je het zekeringsapparaat op de manier zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Vervolgens laat je de klimmer in een gelijkmatig tempo en gecontroleerd zakken. Stop op tijd bij eventuele tussenzekeringsen en hou altijd de remhand aan het touw. Let op de andere klimmers en omstanders tijdens het laten zakken.

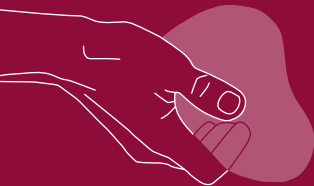
Bovengrepen



Zijgreep



Ondergreep



Knijpgreep



KLIMTECHNIEK



Hiel iets omlaag

Naarmate je klimtechniek verbetert en je ervaring toeneemt, zal het klimmen steeds makkelijker gaan. Hierdoor word je niet alleen minder snel moe, je zult ook steeds moeilijkere routes kunnen klimmen. Op een aantal punten kun je alvast letten:

Handen en armen

- Je kan grepen op verschillende manieren vastpakken: bovengreep, ondergreep, zijgreep of knijpgreep. Pak een greep vast met zoveel mogelijk vingers.
- Klim zo veel mogelijk met gestrekte armen.

Voeten en benen

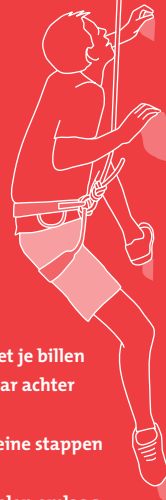
- Sta tijdens het klimmen vooral op je tenen en druk je hielen iets omlaag.
- Gebruik tijdens het klimmen vooral je beenspieren om omhoog te komen.



Hiel te hoog



Lichaamszwaartepunt
tussen je benen of op
je standbeen



Niet je billen
naar achter

Kleine stappen

Hielen omlaag

Uitgangshouding

- In de uitgangshouding sta je met vier steunpunten aan de wand: twee handen en twee voeten.
- Sta zoveel mogelijk rechtop, hang dus niet aan je handen met je achterwerk naar achteren.
- ‘Kleef’ niet aan de wand maar zorg voor enige afstand, zodat je nog voorlangs naar je voeten kan kijken.

Balans en techniek

- Verplaats tijdens het klimmen maar één hand of voet tegelijkertijd.
- Hou je lichaamszwaartepunt tussen je benen of op je standbeen.

De klimbeweging

- De juiste stijgtechniek is: verplaats vanuit je uitgangshouding eerst je beide voeten omhoog en strek daarna je benen, verplaats vervolgens je armen.
- Klim rustig en beheerst, dan verlies je minder snel je evenwicht.
- Maak tijdens het klimmen niet te grote stappen en kijk waar je vastpakt en gaat staan.

Wat je moet doen bij de toets voor het klimvaardigheidsbewijs

Klim minstens drie routes naar keuze van minimaal tien meter hoogte. Laat daarbij zien dat je het indoor toprope klimmen volledig beheerst, van warming-up tot cooling-down. Je moet aan de instructeur kunnen uitleggen wat je doet en waarom. De instructeur zal je tijdens de proef ook vragen stellen. Laat in minstens één route zien dat je weet wat je moet doen met tussenzekeringen.

De toets is een momentopname. Je bent zelf verantwoordelijk voor het bijhouden van je kennis en vaardigheden. Als je na je examen een tijd niet klimt vergeet je snel wat je geleerd hebt. Ga daarom snel na je cursus zelfstandig aan de slag. Was het erg lang geleden, volg als dan eerst een opfriscursus.

Het klimvaardigheidsbewijs geeft je geen recht om te klimmen; het bevestigt uitsluitend dat je op het moment van de toets de benodigde vaardigheden bezat om veilig zelfstandig te kunnen topopen. Ben je jonger dan 14 jaar, dan wordt aanbevolen dat je klimt onder toezicht van een ter zake kundige volwassene, ook al heb je je klimvaardigheidsbewijs gehaald. Ken de huisregels van je klimhal en hou je er aan.

NKBV en KBF Heb je na deze cursus de smaak te pakken en wil je verder met de klimsport? Dan kun je bij de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging en bij de Klim- en Bergsportfederatie terecht. Regio's, clubs en lokale klimverenigingen organiseren (vervolg)cursussen, techniektrainingen en klimactiviteiten buiten in de rotsen. Wie nog een stapje verder wil, gaat mee de bergen in voor alpiene tochten, toerskiën of freeriden. Voor het hele jaar door, een leven lang klim- en bergsporten ben je bij de NKBV en KBF aan het juiste adres.

Kijk voor meer informatie over de activiteiten en het cursusaanbod van de NKBV en KBF op:

voor Nederland: www.nkbv.nl en www.bergsportreizen.nl

voor Vlaanderen: www.klimenbergsportfederatie.be



Copyright NKBV 2018

ISBN 978 90 809749 2 0

Concept, productie en tekstadvis

NKBV Academie, KB F

Eindredactie Harald Swen

Ontwerp Bart van Raaij

Illustraties Bart van Raaij en Anne Besselink

Drukwerk Drukkerij Kempers, Aalten

© 2018 Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, microfilm, fotokopie, magnetische of digitale media, plaatsing op websites of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Versie 2018.1