

Theorie Bleau Klimpas I: "Indoor Lengteklimmen"

Bleau klimpas I "Indoor lengteklimmen"



De houder van deze kaart volgde met succes de cursus
indoor lengteklimmen in klimzaal Biover Sport
Blaar-meersen Gent

Voornaam:.....

Naam:.....

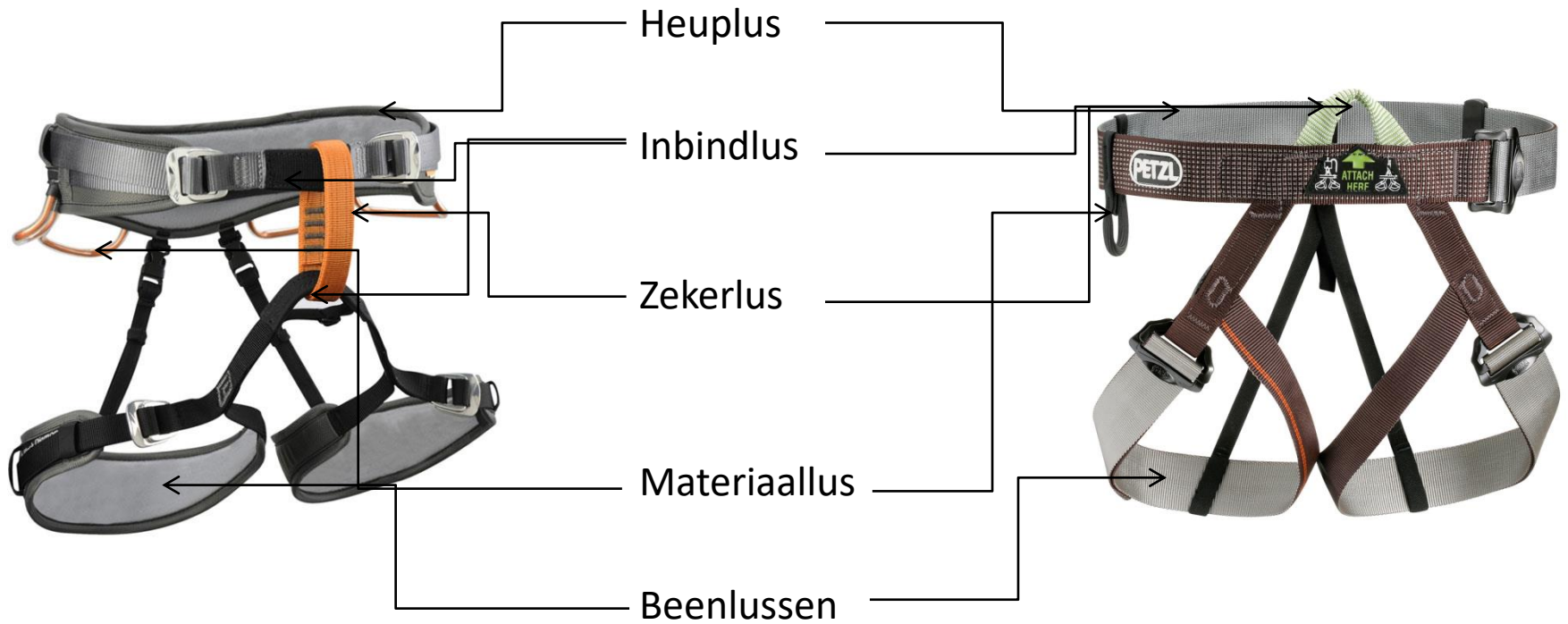
Inhoud

Theorie

1. Klimpas Bleau
2. Materiaalkennis:
 - Gordel
 - Zekeringtoestellen
 - Karabiners
 - Touw
3. De klimroutine + veiligheid
4. Blessures
5. Verzekering



De heupgordel



Andere gordels



Borstgordel

- Steeds in combinatie met heupgordel
- Zwangere vrouwen
- Trekrugzak



Integraal gordel

- Gebruik bij kleine kinderen & zwangere vrouwen

De gordel

Opletten bij aandoen:

- Checken op slijtage
- Heuplus boven de heup & stevig aanspannen
- Gordel nt omgekeerd aan, zekeringslus a/d voorkant
- Geen twist in zekeringslus/beenlussen/heuplus

Slijtage?

- Bewaren: droog & donker
- Grootste slijtage plekken: Zekering lussen & inbindlussen

Aankoop:

Gekeurd:



Zekeringstoestellen

Dynamische

-Tuberachtigen:

-(vb: Jul, reverso,..)



-vb: Acht (verouderd)



Autotubers

Vb: Mega Jul, Jul²



Vb: ATC-Pilot, Mammut,..



Semi-automatisch

-Vb: GriGri



-Vb: Eddy



Dynamische zekertoestellen

Werking:

- Verhoogde wrijving tss touw & toestel => klimmer kan gedragen worden met 1 hand op zekeringstouw(= touw onder zekertoestel)

Oriëntatie:

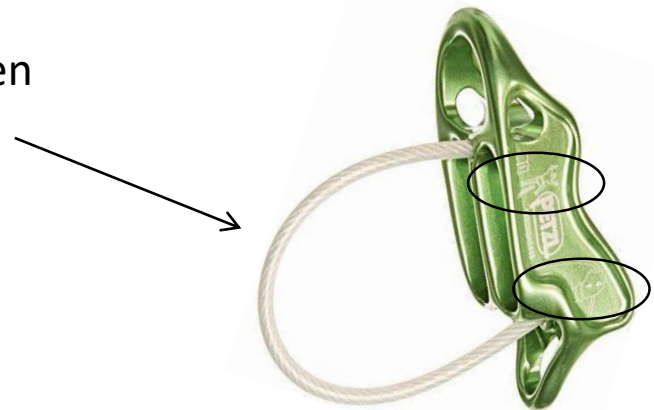
- Klimmer nr boven oriënteren, Handje naar beneden
- Touwverloop parallel met lus zekertoestel

Voordelen:

- Dynamisch zekertoestel
- Goedkoop
- Gewicht van klimmer voelbaar

Nadelen:

- Geen blokkering
- Hand kan terugschieten in toestel bij verkeerde oriëntatie



Auto-tubers

Werking:

- Passief blokkeringsmechanisme (touw klemt tussen toestel & musketon)
- Blokkering opheffen door toestel nr boven te kantelen bij duimbeugel(#)

Oriëntatie:

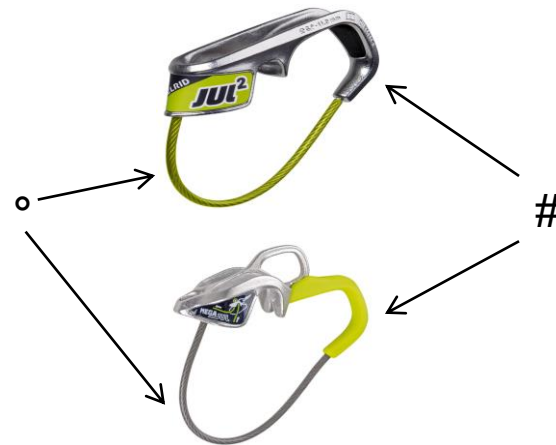
- Duimbeugel naar remtouw oriënteren(#)
- Touw parallel met lus van toestel(°)

Voordelen:

- Passieve blokkering aanwezig
- Goedkoper dan automatische

Nadelen:

- Opletten met non-chalanse
- Hand kan terugschieten bij oriëntatie
- Blokkering kan makkelijk opgehoften worden
 - ⇒ Positie remhand / remtouw
 - ⇒ Stoot tegen toestel



Semi-automaten

Werking:

- Actief blokkeringsmechanisme
- Blokkering opheffen door aan hendel te trekken

Oriëntatie:

- Touwverloop beschreven op toestel
- Klimmerstouw naar de klimmer oriënteren

Voordelen:

- Actieve blokkering
- Moeilijker om te deblokken

Nadelen:

- Opletten met non-chalanse
- Duur



Zekeringstoestellen

Bij onbekende toestellen informeer je altijd voor gebruik (!!)

- Toestellen altijd gebruiken zoals op de bijsluiter staat.

Lossen remtrouw = veiligheidsfout (!!)

Verkeerde oriëntatie = veiligheidsfout (!!)

- Moeilijker om touw door toestel te halen
- Makkelijker om touw door toestel te laten slippen
- Bij SA & A toestellen: extra beveiliging zal nt plaatsvinden/tegenwerken

Stopknoop vergeten = veiligheidsfout (!!)

- Touw kan volledig door je toestel slippen



Karabiniers

One-way / One-Lock Karabiniers

- .1 handeling => Open
- .Niet op zekeren
- .Niet op (indirect) klimmen
(Toepassing in voorklimmen)

Vb: Snapper



***Schroefmusketon = aparte categorie (maar valt onder zelfde richtlijnen als Two-way)**

Two-way / Two-Lock Karabiniers

- .2 handelingen => open
- .Zekeren: oke
- .Indirect klimmen: Niet oké
- .2 & gekruiste: wel oké

Vb: Twistlock



Three-way / Three-Lock Karabiniers

- .3 Handelingen => open
- .Zekeren oke
- .Klimmen oke

Vb: Triple-lock



Vb: Ball-lock



Karabiners

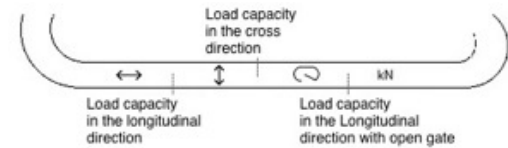
Belastingsrichting: zichtbaar op musketon

- kN = kiloNewton (eenheid van kracht)
- Duid richting vd maximale belasting aan
- Hoogste waarde id lengte
- => Musketon altijd id lengte belasten



Slijtage:

- Grootste plekken van slijtage:
- Bij scherp worden => Vervangen
- Sluiting moeilijk toe? => Vervangen
- Zware val => Microfracturen=> Idem



Keuring:



CE Mark



China Export



Touw

Anatomie:

- Mantel + kern
- Mantel = bescherming van de kern
- Kern = wat de klimmer opvangt bij een val
- Droog & uit zonlicht bewaren

Soorten:

- Dynamisch vs statisch
- Klimtouw = dynamisch
- Dynamisch touw rekt uit => impact van een val wordt verspreid over de tijd => lagere piekimpact op het lichaam

Let op:

- Dikte: compatibel met zekeringstoestel?
- Kern zichtbaar door mantel? => Vervangen / melden aan receptie



Promo: Basiskit Edelrid

Inhoud:

- Heupgordel (s-m-l)
- HMS Strike Screw Musketon
- Zekeringstoestel (jul 2)
- Pofzak



Prijs:

- 124 euro
- 15% korting tijdens de indoorlengte cursus
- Mogelijkheid tot aankoop voor of na de les aan de bar



Meer info:

- <http://www.bleau.be/nl/content/klim-en-bergshop>

Klimmen

De klimroutine: (Zie praktijk)

- Route kiezen: Kijken dat touwnummer overeenkomt, touwen zijn niet gekruist
- Inbinden + zekering installeren
- Partnercheck
- Correct partner zekeren + gebruik maken van touwcommando's.

Extra veiligheid:

- Gewicht: Opletten bij klimmer die 30% meer weegt (=> kan wel met Ohm)
- Partnercheck!! <=> Nonchalance = nr. 1 oorzaak van ongevallen
- Sociale controle: Ingrijpen in de zaal bij veiligheidsfouten
- Niet onder iemand klimmen
- Rekening houden met eventueel zwaai
- Bij ongeluk: Laten liggen, 112 bellen & personeel inlichten, vitale functies meten

Direct vs Indirect klimmen

- Direct: Touw => gevlochten dubbele 8 knoop => gordel
- Indirect: Touw => dubbele 8 knoop => Musketon(!) => gordel

Chronische blessures

Zie verder



Partnercheck

(!)Allebei verantwoordelijk bij fouten: dus check jezelf + de andere(!)

(!)Partnerchecks => vast nemen wat je checkt + echt checken(!)

.De klimmer checkt de zekeraar: (direct inbinden)

- Gordel goed aan?
- Musketon verbindt gordel met zekeringstoestel & touw? + is dicht?
- Aan de zekeringslus vastgemaakt?
- Oriëntatie van zekeringstoestel is juist?
- Touw heeft juist verloop in het zekeringstoestel?
- Klimmer aan het zelfde touw vastgemaakt?
- Stopknoop aanwezig op het uiteinde van het touw?

.De zekeraar checkt de klimmer:

- Gordel goed aan?
- De knoop met dubbele 8 knoop verbonden aan de inbindlussen?
- Of een dubbele 8knoop is verbonden met de gordel door een 3-way musketon/ 2x 2way musketon (dicht?) met gekruiste opening?
- Touw gekuist? Juiste route?



Klimmen: tijdens

Zekeren:

- Remtouw touw nooit loslaten
- Touw net niet gespannen houden
- Zekerbeweging gebruiken die op praktijk wordt aangeleerd
- Klimmer gaat te rap? => Communiceren!

Bij een val?

- Beide handen onder het zekeringstoestel

Klimcommando's:

- Depart? / Depart oké => Kan ik vertrekken? / Je kan vertrekken
- Bloque / Bloque oké => Span mij touw aan! / Je touw is aangespannen



Chronische blessures: preventie

- .Vb: Overbelasting, tendinitis,
- .Locaties: schouders, elleboog, pols, vingers
- .Risico zo laag mogelijk houden door:
 - Opwarming (!) + Stretchen
 - Letten op greep belasting
 - Pocketgrepen vermijden
 - Cursussen volgen van gediplomeerde trainers

.Greepbelasting:

.Afhangende vingers (Tendue) vs. opstaande vingers (Arquée)



Cursussen bleau climbing team

Indoortopprope:

- Basistechnieken
- Op weg naar 6A/6C/7A

Boulderen

- Basistechnieken
- Op weg naar geel/blauw/rood
- Vereist niveau: idealiter de graad voor het gewenste niveau

.Voorklimcursussen:

- Voorklimmen indoor: aangeraden niveau 5c

Info en inschrijvingen klimcursussen via:

<http://www.bleau.be/nl/adults/indoorklimcursussen>



Verzekering

Klimmen is een risicosport. De klimzaal is niet verantwoordelijk voor ongevallen in en rond de klimzaal. Zorg ervoor dat je verzekerd ben. Kosten bij ongevallen kunnen hoog oplopen. Niet alle verzekeringen dekken dit.

Bleau bied zelf een verzekering aan voor alle activiteiten in de klimzaal. Deze bedraagt 15euro. Meer info op: <https://www.bleau.be/nl/adults/verzekering-kbf-lidmaatschap>

Een andere en uitgebreide verzekering is die van het KBF (Klim- & Bergsport Federatie). Deze dekt ook andere bergsporten in heel veel landen (!). Meer informatie op: <https://www.klimenberg sportfederatie.be/inhoud-verzekering>

Bij aansluiting kan je kortingen krijgen op abonnementen en in de shop als je aansluit bij het Bleau Climbing Team.

