

## Kursusstandard for toprebskursus på traditionelt sikrede ruter

Kursusstandarden består af tre dele:

- **Formalia** – regler for administration af Dansk Klatreforbunds kursus i klatring på reb.
- **Kursets indhold** – beskriver de elementer, der som minimum skal indgå i kurset i form af et afkrydsningsskema.
- **Best practice** – en forklaring til kursusindholdet, som kan benyttes både af instruktøren og af kursisterne som et redskab til at huske kursets indhold. Best practice beskriver de metoder, som Dansk Klatreforbund anbefaler, fordi de både er sikre og lette at formidle til begyndere.

# Toprebskursus traditionelle sikringer

Version 1 - 2017



## Formalia

Denne kursusbeskrivelse er udarbejdet af Dansk Klatreforbund.

**Kursusbeskrivelsen skal ses som en grundskabelon, som instruktører med de fornødne kompetencer kan sammensætte et kursus ud fra. Afhængigt af, hvilke færdigheder kursisterne har behov for at lære, kan flere elementer lægges til kurset eller dele af kurset kan udelades.**

### Formål

Kurset skal forberede kursisterne til selvstændigt at opsætte topanker og styresikringer til toprebnng af traditionelt sikrede ruter på klippe.

Kurset skal desuden introducere kursisterne til klatring på klippe og de særlige teknikker, som benyttes.

### Forhåndskrav

Kursisterne skal have bestået Kursus 2 eller have tilsvarende færdigheder.

### Instruktøren

For at undervise på kurset skal man være Klippeinstruktør 2 eller højere.

### Krav til kursussted

Kurset foregår på klipper. Adgangsforhold og ruter må ikke frembyde særlige objektive risici (vanskelig tilgang, meget løse ruter, dårlige sikringer).

### Varighed af kurset

Kurset forløber over to dage.

Kurset bør ikke anses som overstået, og der bør ikke udstedes kursusbevis, før kursisterne har demonstreret, at de mestrer pensum og har forståelse for relevante risici.

### Instruktør til kursist-ratio

Udgangspunktet for kursusstandarden er, at der er en instruktør til fire kursister. Er der flere kursister, kan det være nødvendigt at bruge mere tid. Det er til enhver tid instruktørens ansvar, at alle kursister opnår fortrolighed med pensum.

### Kursisternes alder

Det er forskelligt, hvornår børn og unge mennesker er klar til at bruge rebteknikker selvstændigt. Fra 15-års alderen kan de fleste lære pensum. Børn og unge under 18 bør dog være i følge med voksne, når de udfører rebaktiviteter.

Der udstedes ikke kursusbevis til børn og unge under 18.

# Toprebskursus traditionelle sikringer

Version 1 - 2017



## Kursets indhold

### Anvendelse af passive sikringsmidler

- Anvendelse og brudstyrke af kiler
- Anvendelse og brudstyrke af hexentrics
- Slynger om spikes, klippeblokke og træer

### Topanker med passive sikringsmidler

- V-anker med passive sikringsmidler
- Forlængelse af anker ud over kanten
- Kombination af træer, kiler osv. som ankerpunkter
- Sikkerhed ved færdsel på toppen af klippen
- Bundsikring til let sikringsmakker

### Styresikringer

- Styresikring til topreb
- Styresikring ved abseil

### Abseil

- Anker til abseil
- Abseilteknik

### Klatreteknik

- Fodarbejde på klippe
- Jam (fingerjam, ringlock, handjam, fistjam, off-width)

### Andre opmærksomhedspunkter

- Læse klatrefører
- Førstehjælp
- Alarmering

### Færdsel og access

- Bolte vs. traditionel sikring
- Klatreforbud
- Allemandsretten

## Best practice

### Anvendelse af passive sikringsmidler

#### Anvendelse af kiler og hexentrics

Kursisterne øver sig i at sætte kiler og får kritik af instruktøren

Kursisterne lærer om kilernes styrke ved placering på den ene eller anden led

Tilsvarende for hexentrics

Topanker laves med passive sikringsmidler

Eventuelt kan kursisterne lære at anvende friends til bundsikring og styresikringer

#### Spikes, klippeblokke og træer som ankerpunkter

Opmærksomhed på risikoen for at slyngen trækkes op over formationen

Opmærksomhed på risikoen ved blokke, som kan flyttes ved et fald

Træer, der benyttes som enkeltstående topanker eller til abseil, skal være levende, rodfæstede hele vejen rundt og 25 cm i diameter

Træer, der benyttes som ankerpunkt, kan være mindre end dette

### Topanker med passive sikringsmidler

#### V-anker

Topanker laves med 3-5 perfekte, ligebelastede sikringer

Ankeret forlænges ud over kanten af klippen for at undgå rebtræk

Der benyttes skruekarabiner i alle samlepunkter

Der benyttes to skruekarabiner i ankerpunktet

#### Sikkerhed ved færdsel på toppen af klippen

Kursisterne lærer metoder til at sikre sig selv, når de er tæt på kanten

#### Bundsikring

Bundsikring kan bestå af en enkelt sikring, evt. en friend

### Styresikringer

#### Styresikring til topreb

Styresikring benyttes til at undgå pendulsving og rebtræk

Hvis styresikringen beskytter mod et farligt pendulsving, bygges den som et anker med to perfekte, ligebelastede sikringer

Opmærksomhed på trækretning

#### Styresikring til abseil

Benyttes f.eks. ved traverserende abseil

### Abseil

#### Anker til abseil

Abseil foregår på dette kursus fra et anker, der kan benyttes som topanker – mere marginale løsninger, som kan benyttes på alpine ruter for at spare på udstyret, berøres ikke/frarådes

#### Abseilteknik

# Toprebskursus traditionelle sikringer

Version 1 - 2017



Abseil foregår med enkeltreb lagt dobbelt eller i dobbeltreb bundet sammen med passende knude (to overhåndsknuder eller dobbelt fiskerknude med lange tampe)

Abseil foregår med Tube-bremse eller med otte-tal

Fransk prussik som back-up

Rebenderne bindes sammen, eller der bindes knude på hver rebende

## Klatreteknik

Kursisterne skal have mulighed for at klatre en masse på forskellige ruter

En væsentlig del af kursets formål er at blive udfordret og inspireret på adskillige ruter

Relevante klatreteknikker berøres afhængigt af relevans på kursusstedet og deltagernes klatreniveau

## Andre opmærksomhedspunkter

### Læse klatreførere

Fokus på at lære kursisterne at finde gode ruter til toprebning

Fokus på adgang til toppen af klippen

### Førstehjælp

Førstehjælpskassens indhold

### Alarmering

Hvilke oplysninger har redningsmandskabet brug for?

## Færdsel og access

Forskellige stilarter og deres påvirkning af klipperne (aid, drytooling, boltning, traditionel klatring)

Hvor kan man finde viden om klatreforbud og lokale retningslinjer?

Hvilke rettigheder giver allemandsretten?