

De USAC Standaard – Indoor Toprope

Onderstaande tabel geeft een overzicht van alle handelingen en kennis die aanwezig moeten zijn bij een cursist om te kunnen slagen voor het IT examen. Dit is in lijn met de NKBV richtlijnen voor het IT examen. Waar er onduidelijkheid kan bestaan tussen verschillende methoden is er in dit document een keuze gemaakt welke de USAC aan haar cursisten aanleert als de standaardmethode. Dit onderscheid wordt aangegeven met een K of een A. De K(ritieke) handelingen zullen bij onjuiste toepassing letsel tot gevolg hebben, waar de A(anvullende) handelingen belangrijk zijn als achtergrondkennis. Beide handelingen (K en A) worden getoetst.

Activiteit	Deelonderwerpen	K of A	Opmerking
Gordel Aantrekken	Trekt gordel aan zodat deze veilig te gebruiken is volgens instructies fabrikant	K	
	Kent verschillen tussen gordels	K	Belangrijkste verschillen: Wel of niet teruggestoken gesp. Wel of niet centrale inbindlus.
Inbinden Klimmer	Direct inbinden met teruggestoken acht. Twee vuisten als uiteinde overlaten.	K	Het uiteinde bij voorkeur los laten en niet opknopen
	Indirect inbinden door middel van safebiner of twee tegengestelde schroefkarabiners	K	Twistlock of Tri-Arck zijn geen safebiners!
	Juiste locatie van inbinden op	K	Juiste locatie gordel zoals in fabriekspecificatie.
Inbinden zekeraar	Juiste verbinding touw – zekerapparaat doormiddel van schoefkarabiner of safebiner	K	Juiste verbinding zoals in fabriekspecificatie.
	Inbinden aan juiste locatie van de gordel	K	Juiste locatie gordel zoals in fabriekspecificatie.
	Kent werking van Tuber-achtige en acht	K	Grigri gezien hebben, bedienen met de zelfde voorzorgsmaatregelen als Tuber-achtige
Partnercheck	Controleert voorafgaand aan klimmen gehele zekerketen	K	

Zekeren	Zekeren doormiddel van tuber-achtige én acht met 5-stappenplan NKBV	K	Zie blz. 24 NKBV IT-cursusboekje of blz. 50 NKBV IT-instructeurshandboek
	Touw volledig in hand sluiten, duim om het touw heen	K	
	Bij rust beide handen onder zekerapparaat	K	
	Juiste afstand tot wand en zekeraar	A	Juiste afstand hangt af van exacte omstandigheden. Klimmers mogen niet op zekeraar vallen. Zekeraar moet stevig kunnen blijven staan als een val gehouden wordt.
Laten zakken	Beide handen tijdens het laten zakken onder het zekerapparaat	K	
	Hand verplaatsen door "tunnellen"	K	
	Laat beheerst zakken	K	
Tussenzekeringen	Klimmer kan tussenzekeringen correct in en uitklippen	A	
Touwcommando's	Gebruik van touwcommando's	K	
	Gebruik van naam in touwcommando's	A	
Blessurepreventie	Bewust van blessuremogelijkheden	A	
	Bewust van voorkomen blessures	A	
Locatie	Klimmer is zich bewust van de regels van de locatie	A	
Anticiperen	Actieve zekerhouding	K	
	Let op andere mensen in de hal	A	
	Let op klimmer	K	
	Wijst anderen op fouten	A	