

De USAC Standaard – Adventure Klimmen

Voor zowel de kaderopleiding als de AK-opleiding geldt dat de cursisten de basis al onder de knie hebben en hierop verder bouwen. Voor deze cursussen staat het leren afwegen van verschillende technieken centraal en is een opleidingseenheid dus minder belangrijk. Wel is het belangrijk dat technieken beargumenteerd worden en dat de cursisten een vastgestelde minimale instructie krijgen. Daarvoor is onderstaande leidraad.

Het doel van de cursus is het leren klimmen in niet of deels behaakte routes met een niet-alpiene aanloop, waar de mogelijkheid bestaat tot afdalen via abseilen (abseilpiste) of door om te lopen (in niet-alpien terrein).

Onderwerp	Deelonderwerpen	Opmerkingen
Alle OV technieken	Alle technieken zoals voor KVB-OV	
Eigen protectie	Verschillende soorten mobiele zekeringen en hun eigenschappen	<ul style="list-style-type: none"> - Type rots en kenmerken mobiele zekeringen - Verschil passieve en actieve zekeringen
	Correct plaatsen van nutjes, cams, hexen, tricams en eventueel andere eigen protectie	<ul style="list-style-type: none"> - diep genoeg - veel contactoppervlak - verlengde setjes
	Gebruik maken van natuurlijke zekerpunten	<ul style="list-style-type: none"> - Zandlopers - Bomen - Rotspuntjes
	Unidirectioneel en multidirectioneel te belasten zekeringen en toepassingen hiervan weten	<ul style="list-style-type: none"> - Eerste plaatsing bij voorkeur multidirectioneel belastbaar (bij unidirectioneel: plaats van de zekeraar extra belangrijk) - Multidirectioneel belastbare zekerpunten maken met behulp van cams/zandlopers/...
	Verschillende soorten haken en gebruik hiervan	<ul style="list-style-type: none"> - Nadruk op mephaken, dit is grotendeels nieuw
Standplaatsen	Vereisten voor een betrouwbare standplaats	<ul style="list-style-type: none"> - Solid: de standplaats is bombproof. - Redundancy: de standplaats bestaat uit meerdere punten, er is minimaal één back-up. - Equalization: bij twijfelachtige punten worden de krachten gelijk verdeeld. - No Extension: bij uitbreken van één van de punten ontstaat er geen 'shockload'
	Onderscheid tussen gebruik van	<ul style="list-style-type: none"> - Bij minimaal één betrouwbaar punt: rijverankering

	rijverankering en gebruik van spinverankering	<ul style="list-style-type: none"> - Bij meerdere onbetrouwbare punten de kracht verdelen: spinverankering
	Juiste standplaats met rijverankering te maken	<p>Met schlinge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karabiner (of lus van bullin) als centraal punt - Back-up met schlinge: mastworp met twee strengen (en back-up lusje) door de tweede karabiner <p>Op touw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mastworp in eerste punt, mastworp in back-up punt
	Juiste standplaats met spinverankering te maken	<ul style="list-style-type: none"> - Denk aan de hoeken in de standplaats: hoe kleiner hoe beter, bij $>120^\circ$ is de kracht per punt groter dan te totale kracht - Voorkomen shockload bij uitbreken van een punt - Verschillende manieren: twee losse schlinges, één schlinge met één of twee knoopjes in het midden, bij elkaar geknoopte touwtjes enz. - Pas op: voorkom het vergroten van de kracht op afzonderlijke punten. Schlinge loopt niet in een driehoek rond tussen de twee punten en je centrale punt!
	Krachtenwerking op de standplaats	<ul style="list-style-type: none"> - Indien noodzakelijk naar boven/onder/opzij belastbaar (bij zekeren over standplaats) - Eventueel onder standplaats gaan hangen of standplaats opspannen
Klimmen en zekeren	Voor- en nadelen van enkeltouw, dubbeltouw en tweelingtouw en wanneer welke te gebruiken	<ul style="list-style-type: none"> - Tweelingtouw: kleinere gevolgen touwbreek, twee keer afstand abseilen. - Dubbeltouw: beter touwverloop, lagere vangstoot, twee keer afstand abseilen, twee naklimmers. - Let op: Sommige dubbeltouwen zijn ook tweelingtouw en andersom, maar niet alle!
	Correct touwverloop	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruik dubbeltouwtechniek - Verlengde setjes
	Voorklimmer zekeren vanaf grond: Actieve houding en juiste plaats zekeraar	<ul style="list-style-type: none"> - Ritssluitingeffect bij unidirectioneel belastbare eerste tussenzekering - Dynamisch zekeren

	Naklimmer zekeren vanaf standplaats	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruik guide/reverso - Ontlasten/laten zakken over een guide/reverso (zie reddingstechnieken). Diameterdiktes van touw en apparaten.
	Voor klimmer zekeren vanaf standplaats	<ul style="list-style-type: none"> - Over standplaats: gebruik HMS of tuber - Over lichaam: dummyrunner in standplaats + lange zelfzekering!
	Voor- en nadelen van zekeren over de standplaats of over het lichaam	<p>Over het lichaam:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Zwakke standplaats ontlasten + Makkelijker dynamisch zekeren + Comfortabeler zekeren, betere touwhandeling + Zekeraar lager onder standplaats reduceert valfactor en zekeraar dient meer als contragewicht - Bij val kun je als zekeraar in de standplaats getrokken worden en/of tegen wand knallen - Lastiger bij reddingen: je bent onderdeel van de zekerketen <p>Over de standplaats: Zie hierboven, omgekeerd. En:</p> <ul style="list-style-type: none"> - standplaats moet ook naar boven belastbaar zijn
	Bekend met krachten die op de zekeringketen komen (bij een val)	
Reddingstechnieken	Terugtrekken op eigen pro	
	Jezelf en je klimmaatje veilig beneden kunnen krijgen in geval van een ongeval	Voor verschillende methoden: zie document kaderopleiding
Overig	Topo lezen	<ul style="list-style-type: none"> - route zoeken - routeverloop - type materiaal voor tussenzekeringen inschatten - afdaalopties inschatten