

De USAC Standaard – Indoor Voorklimmen

Onderstaande tabel geeft een overzicht van alle handelingen en kennis die aanwezig moeten zijn bij een cursist om te kunnen slagen voor het IV examen. Dit is in lijn met de NKBV richtlijnen voor het IV 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.

De IV cursus is gebaseerd op dat er altijd toezicht op de wand is en er externe redding mogelijk is zonder om te hoeven bouwen waarbij maximaal 1 lengte geklommen mag worden.

Activiteit	Deelonderwerpen	K of A	Opmerkingen
Alle IT technieken	Alle technieken zoals voor KVB-IT	K	
Vorbereiden voor het voorklimmen	Touw voor het klimmen doorhalen	K	
	Knoop in het uiteinde leggen	K	
	Goede communicatie	A	- Welke route ga je klimmen? - Genoeg setjes mee?
	Partnercheck	K	
Voorklimzekereren	Het touw correct uitgeven en inhalen	K	- Altijd één hand aan het remtouw. - Duim om het touw.
	Actieve/oplettende zekerhouding	K	- Let op alertheid van de zekeraar
	Spotten door de zekeraar voor de eerste haak	K	- Spotten zonder touw in de handen
Setjes klippen	Correct het touw inklippen	K	
	Setjes klippen tussen schouder en gordelhoogte of eerder wanneer dit noodzakelijk is.	K	
	Setjes klippen op alle mogelijke manieren	K	

	Zelf setjes inklippen in de wand	K	<ul style="list-style-type: none"> - Nu de buitenwand eraan komt, is dit nog belangrijker. - Geen setjes of haken vastpakken.
Touwverloop	Goed touwverloop	A	<ul style="list-style-type: none"> - Optioneel: verlengen van setjes.
Touwcommando's	Touw!	K	
	Voetfout!	K	
Vallen*	Voor de zekeraar: actief zekeren	K	<ul style="list-style-type: none"> - Onverwachte vallen moeten gehouden worden. - Niet 'dynamisch' zekeren aanleren!
	Voor de klimmer: kunnen vallen	K	<ul style="list-style-type: none"> - Gebogen benen opvangen. - Niet naar achteren springen.

* De insteek van de valtraining is dat de cursist actief een val leert houden. Dit houdt in dat ze te allen tijde in staat zijn een val te houden met de juiste hoeveelheid uitgegeven touw, vanaf de juiste zekerlocatie en zich niet verzetten tegen de val. Het begrip 'dynamisch zekeren' wordt niet meer gebruikt, er wordt gesproken over 'actief zekeren'.