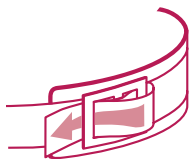


Materiaal

Klimuitrusting voldoet aan strenge keuringseisen volgens de Europese CE-norm. Deze eisen zijn overgedimensioneerd, dus bij gebruik van gecertificeerd materiaal hoeft een klimmer zich absoluut geen zorgen te maken over de sterkte.

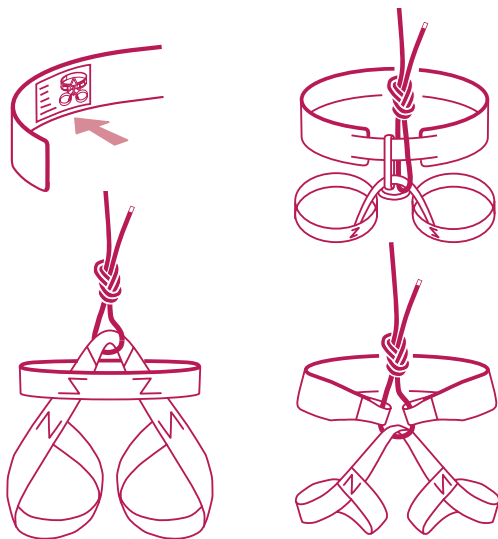
De gordel

Klimgordels zijn verkrijgbaar in verschillende modellen en maten. De beenlussen zijn vaak verstelbaar en moeten goed rond de bovenbenen aansluiten. De heupband moet strak aangetrokken worden. Tenzij de fabrikant nadrukkelijk aangeeft dat dit niet hoeft, moeten de gespen van beenlussen en heupband worden teruggestoken. Anders kunnen de gespen losraken!



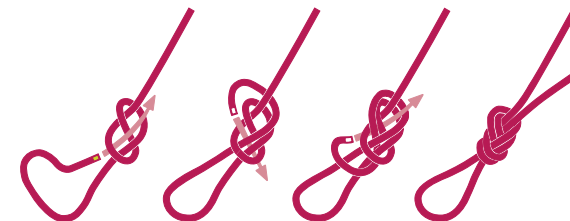
Inbindlussen

Op de binnenkant van elke gordel staat afgebeeld welke lussen je moet gebruiken voor het inbinden. Lees deze gebruiksaanwijzing voor gebruik goed door! Voor drie modellen gordels staat hier aangegeven wáár het touw moet worden ingeknoopt.



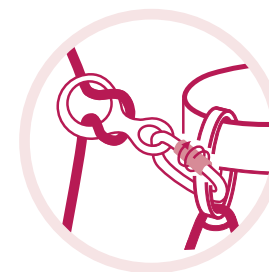
Inbinden

Het zekeringsstouw wordt met een teruggestoken achtknoop rechtstreeks aan de gordel bevestigd. De achtknoop is uitstekend optisch te controleren; de knoop moet er uit zien als een mooie krakeling. Leg de knoop netjes (de strengen niet overkruisen), en laat het losse uiteinde circa 15 centimeter uitsteken.

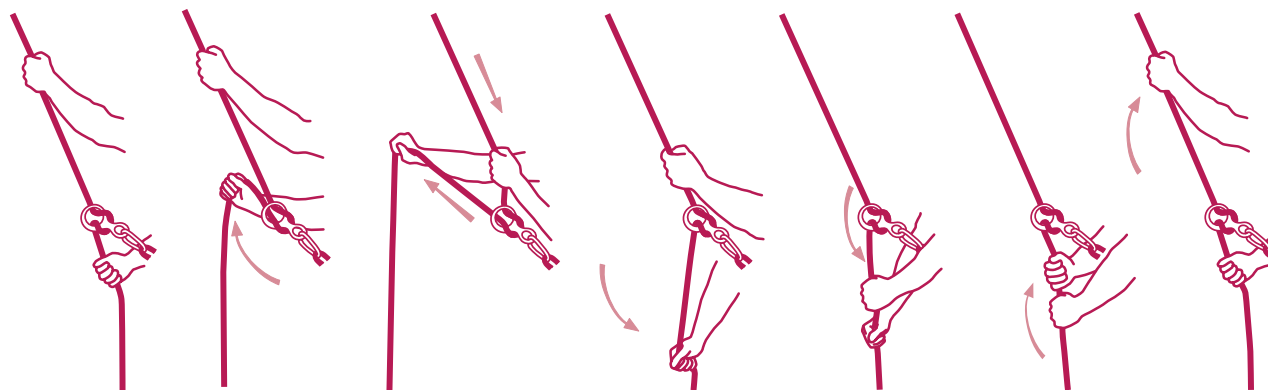


Zekeren met de acht

De zekeringsacht wordt uitsluitend gebruikt in combinatie met een (schroef)karabiner, die extra beveiligd is tegen ongewenst openen. De zekeringsacht wordt bevestigd aan de inbindlus van de gordel. Sluit na het inhangen de beveiliging van de karabiner.



Het bedienen van de zekeringsacht gebeurt altijd met twee handen. De bewegingscyclus moet eerst geoefend en beheerst worden, voordat je veilig zelfstandig iemand kan zekeren. Het verschil in gewicht tussen klimmer en zekeraar mag niet te groot zijn!



Tussenzekeringsen

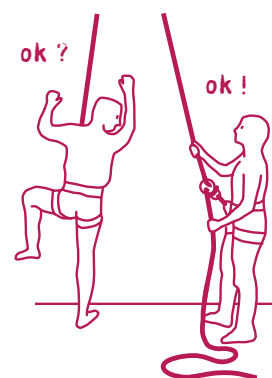
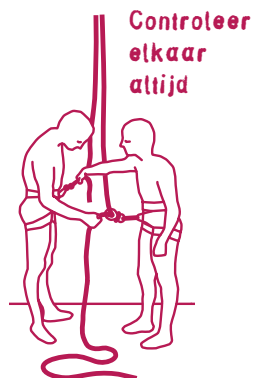
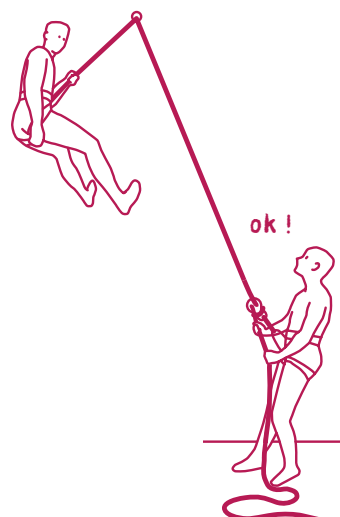
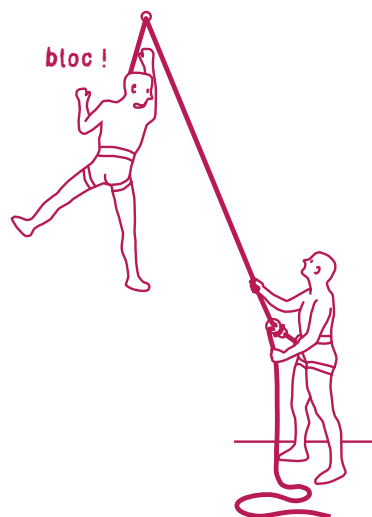
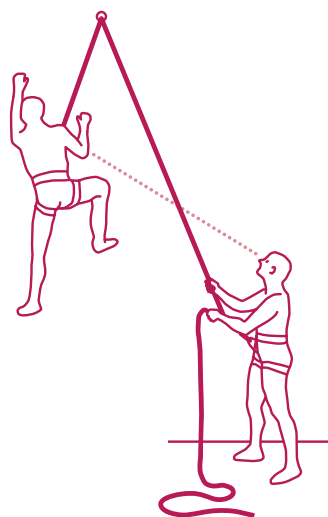
In klimroutes die diagonaal lopen of in routes die sterk overhangend zijn, kun je tussenzekeringsen tegenkomen. Door middel van karabiniers wordt het touw hier langs de wand geleid, om te voor-

komen dat de klimmer bij een eventuele val een pendelbeweging gaat maken. Bij een tussenzekering gekomen haal je het touw er uit en klim je verder. Op de terugweg hang je het touw weer op precies dezelfde wijze in de karabiner.

Klimmen

Bij het klimmen op indoor-wanden wordt meestal gebruik gemaakt van de toprope methode. Daarbij zijn de touwen al voor de klimmer opgehangen. Dit is de makkelijkste en veiligste manier van klimmen. 'Valt' de klimmer dan gebeurt er weinig. De klimmer kan iets naar beneden zakken, door de rek in het touw. Boven aan de route gaat de klimmer rustig in het touw hangen, zodat de zekeraar hem kan laten zakken.

Het is belangrijk om elkaar vóór het klimmen te controleren en de juiste touwcommando's te gebruiken. De zekeraar houdt de klimmer voortdurend in de gaten.



Meer informatie

Voor meer informatie over sportklimmen in Nederland en daarbuiten, kun je terecht bij de sectie sportklimmen van de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV).

tel 0348 - 409521
fax 0348 - 409534
e-mail sportklimmen@nkbv.nl



Deze folder is gebaseerd op de richtlijnen van de Koninklijke NKBV en specifiek van toepassing op sportklimmen in toprope situaties. De hier beschreven methodes zijn een veilige keuze. Alternatieven worden door de Koninklijke NKBV niet gepropageerd.

ontwerp & tekeningen: Tegenwind, Leliden. 3^e editie © NKBV 2003

VEILIG SPORTKLIMMEN

Vallen is bij het sportklimmen aan de orde van de dag. Het is een deel van de sport; een manier om op onschuldige wijze je eigen grenzen te leren kennen. Want bij het indoor-klimmen heeft een 'val' geen enkel gevolg, mits men zich aan de veiligheidsregels houdt en de zekeringstechniek beheerst. Maar onwetendheid en onoplettendheid kunnen bij sportklimmen tot levensgevaarlijke situaties leiden!

Een beginnerscursus vormt een goede basis voor veilig sportklimmen. In deze folder staan de belangrijkste punten samengevat.