

## Kursus 3 Avanceret faldtræning

### Kursus 3 Avanceret faldtræning

Kursusbeskrivelsen består af tre dele:

- **Formalia**
- **Kursets indhold**
- **Anbefalet praksis**

#### **Formalia**

Denne beskrivelse er udarbejdet af Klatring Danmark som et supplement til sikringskurserne Kursus 1 og Kursus 2.

**Kursusbeskrivelsen skal ses som en grundskabelon, som instruktører med de fornødne kompetencer kan sammensætte et videregående kursus ud fra.**

#### **Formål**

Kurset giver mulighed for at bygge videre på de færdigheder, som læres på Kursus 1 og Kursus 2 og for at øve faldtræning og dynamisk sikringsteknik under supervision af erfarne klatrere.

#### **Forhåndskrav**

Deltagerne skal have nogen rutine i pensum fra Kursus 1 og 2. Erfarne klatrere kan ofte også lære noget af at deltage på kurset.

#### **Underviseren**

For at undervise på kurset skal du være Instruktør 2.

Det anbefales kun at undervise i dette kursus såfremt du besidder solid erfaring med instruktørarbejde og selv er vant til at lave faldtræning.

#### **Krav til kursussted**

Kurset foregår som udgangspunkt på en kunstig klatrevæg, men kan også afholdes på en boltet klippe med de nødvendige tilpasninger af kursisternes forhåndsviden og underviserens færdigheder.

#### **Varighed**

Det skitserede forløb varer ca. 4 til 5 timer.

#### **Instruktør til kursist-ratio**

Afhængigt af underviserens og deltagernes erfaring. Ved erfarne deltagere kan 1:10 være en rimelig normering. Ved relativt uerfarne deltagere er 1:6 bedre.

## Kursus 3 Avanceret faldtræning

### Kursets indhold

#### Repetition af Kursus 2

- Føring
- Sikring ved føring
- Placering af sikringspersonen

#### Faldtræning

- Faldteknik
- Faldprogression
- Dynamisering

#### Risikoelementer

- Fald tidligt på ruten
- Fald under indklipning
- Tung klatrer – let sikringsperson
- Let klatrer – tung sikringsperson
- Ruter med meget lige rebføring
- Meget lange fald
- Pendulfald, fald ved kanter og makroer
- Fald, hvor klatrerens fod eller ben er foran rebet

#### Udstyrskendskab

- Rebtykkelser - fordele og ulemper
- Bremsetyper - fordele og ulemper
- Eventuelt: Faldfaktor

### Tidsplan

Indhold	tidsforbrug
<p><b>Velkomst</b></p> <p>Instruktøren fortæller kort om planen for dagen og deltagere gør rede for deres erfaringsniveau og eventuelt mål med deltagelse.</p>	10 min.
<p><b>Tjek af sikringsteknik</b></p> <p>Instruktøren tjekker, at kursisterne sikrer rutineret. Mindre fejl kan evt. rettes</p>	20 min.
<p><b>Faldtræning med fokus på dynamisering</b></p> <p>Der trænes faldtræning med fokus på god dynamisering for at give bløde fald. Der kan enten trænes den almindelige dynamisering, hvor sikringspersonen følger med i faldet, eller der kan trænes en mere avanceret metode, der blandt andet anvendes til større konkurrencer.</p> <p>I sidstnævnte metode lader sikringspersonen rebet glide en smule igennem bremsen for at øge den distance, klatreren bremses over.</p> <p>Denne teknik kræver meget øvelse og bør indlæres med bagstopper</p> <p>Desuden bør man passe på, hvis man efterfølgende skal sikre en tungere klatrer.</p>	60 til 120 min.
<p><b>Risikoelementer</b></p> <p>Risikoelementer og løsninger diskuteres og øves, med udgangspunkt i foreslåede løsninger i afsnittet <b>anbefalet praksis</b>.</p> <p><b>Husk at bygge langsomt op i øvelserne, så det foregår sikkert.</b></p> <p>Når der f.eks. øves fald tidligt på ruten, startes der med små fald og bygges langsomt op, så øvelsen ikke bliver mere ekstrem end at deltagerne kan håndtere den.</p> <p>Det er ikke sikkert, at I kan nå igennem alle scenarier. Udvælg hellere 2-4 øvelser, som kursisterne kan nå at afprøve grundigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fald tidligt på ruten</li> <li><input type="checkbox"/> Fald under indklipping</li> <li><input type="checkbox"/> Tung klatrer – let sikringsperson</li> <li><input type="checkbox"/> Let klatrer – tung sikringsperson</li> <li><input type="checkbox"/> Ruter med meget lige rebføring</li> <li><input type="checkbox"/> Meget lange fald</li> <li><input type="checkbox"/> Pendulfald, fald ved kanter og makroer (diskuteres og trænes på væg uden kanter og makroer)</li> <li><input type="checkbox"/> Fald, hvor klatrerens fod eller ben er foran rebet (diskuteres, men trænes ikke)</li> </ul>	120 min.
<p><b>Afrunding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Diskussion af elementer fra listen ovenfor, som det ikke var muligt at øve, eller der ikke var tid til</li> <li><input type="checkbox"/> Diskussion af udstyrets indflydelse. F.eks. nyt tyndt reb med lav friktion</li> <li><input type="checkbox"/> Vejledning i hvordan deltagerne bedst arbejder videre herfra</li> </ul>	30 min

### Anbefalet praksis

#### Generelt:

- Identificer de farlige situationer
- Tal sammen om risikoen og læg en plan
- Det er bedre at "snyde" end at komme til skade: Klip de første quick draws, øv ruten på topreb, lad evt. være med at klatre ruten, hvis du ikke har færdigheder til at gøre det sikkert.

#### Udstyr:

Udstyret har en stor indflydelse på situationerne, derfor er der her et afsnit om det mest almindelige udstyr.

##### Reb

Dansk Klatreforbund anbefaler, at begyndere køber et relativt tykt reb ca. (9,7-10,1 mm).

Når det første reb er slidt op, har man rutinen til at klatre med et mere performanceorienteret sportsklatrereb, hvis man ønsker det.

Hvis man sikrer med assisterende bremse, kan man med fordel vælge et lidt tyndere reb (9,5-9,8 mm.).

Man skal da være opmærksom på, at der er mindre friktion, hvis man vælger at benytte en tube-bremse.

##### Tube-bremse

Fordelen ved en tube-bremse er, at alle de mange modeller grundlæggende benyttes på samme måde.

Dansk Klatreforbund anbefaler, at der benyttes tube-bremse med ekstra bremsekraft (f.eks. ATC-XP eller lign.) når der anvendes tube-bremser.

##### Assisterende bremser

Assisterende bremser giver nogle andre fordele:

- Hvis sikringspersonen er let i forhold til klatreren, hvis sikringspersonen har svagt greb (begynder) eller er urutineret, kan en assisterende bremse give en større sikkerhedsmargin.
- Hvis sikringspersonen bliver trukket ind i væggen og slår sig eller bliver ramt af en sten/løst greb, kan en assisterende bremse ligeledes give en øget sikkerhed.

Det er vigtigt at understrege, at man skal øve sig grundigt og efter producentens anvisninger, hvis man vælger at benytte en assisterende bremse – alle assisterende bremser skal benyttes forskelligt, og nogle skal benyttes med særlige låsekarabiner for at være sikre.

Alle godkendte bremsetyper er sikre at bruge, hvis man anvender dem korrekt. Dansk Klatreforbund anbefaler dog ikke "Cinch" fra Trango, da den erfaringsmæssigt giver stor risiko for fejlbetjening.

## Kursus 3 Avanceret faldtræning

### Risikoelementer

#### Fald tidligt på ruten

Risici:

- Klatreren kan ramme jorden
- Klatreren kan ramme sikringspersonen
- Klatreren kan ramme rebet
- Sikringspersonen og klatreren kan blive trukket hårdt ind i væggen, fordi der ikke er tilstrækkelig faldlængde til at dynamisere

Løsninger:

- Få klippet de første quick draws fra naboruten
- Sikre tæt
- Sikringsperson placerer sig korrekt
- Med træning kan de fleste fald dynamiseres tilstrækkeligt – tal sammen om scenariet og læg en plan!

#### Fald under indklipping

Risici:

- Klatrer kan ramme jorden pga. meget slæk
- Sikringsperson kan lave fejl i forsøget på at trække reb ind
- Sikringsperson kan fristes til at springe tilbage/sætte sig ned, hvilket kan give meget hårde fald (men som regel bedre end at ramme jorden)

Løsninger

- Fra 2. bolt klippes i hofte/mavehøjde!
- Med øvelse kan sikringspersonen nå at tage reb ind og stadig dynamisere tilstrækkeligt

#### Tung klatrer – let sikringsperson

Risici:

- Sikringsperson kan ikke holde faldet
- Sikringsperson trækkes hårdt ind i væggen
- Sikringsperson trækkes med i faldet, så klatreren falder længere end nødvendigt

Løsninger:

- Benytte tykkere reb/tubebremse med ekstra bremsekraft
- Assisterende bremsere kan give en ekstra sikkerhed til lette sikringspersoner
- Sikringsperson placerer sig tæt på væggen
- Sikringsperson øver sig i at lande korrekt på væggen – tag rigtige sko på
- Benyt hjælpemiddel så som Edelrid Ohm
- Benyt sideklip: Klip første hænger i naboruten, inden du påbegynder dit projekt - når du så påbegynder dit projekt, skal du først klippe anden hænger. Derved får rebføringen et "knæk", der danner friktion. Ved brug af denne metode skal klatrer og sikringsperson være opmærksomme på, at sikringspersonen som regel ikke kan sikre klatreren, før denne har klippet anden bolt i projektruten – sikring i sideklippet vil ofte føre til kraftig pendulering.
- Brug evt. bundsikring – sandsæk eller lignende flytbar bundsikring anbefales
- Hvis vægtforskellen er større end 15-25%, og der ikke kan kompenseres tilstrækkeligt, er det ikke sikkert, at sikringspersonen kan sikre klatreren – husk, det er aldrig nødvendigt at klatre!

## Kursus 3 Avanceret faldtræning

### Let klatrer – tung sikringsperson

Risici:

- Klatreren kan få meget hårde fald

Løsninger:

- En tung sikringsperson skal være ekstra god til at dynamisere – det er ofte lettere for en tung makker at stå lidt længere fra væggen, end man vil anbefale en let makker, og så gå med i faldet.
- Det kan også være relevant at øve sig i mere avancerede teknikker til dynamisering, hvor man lader rebet glide igennem bremsen. Denne teknik kræver meget øvelse og bør indlæres med bagstopper. Desuden bør man være opmærksom, hvis man efterfølgende skal sikre en klatrer i sin egen vægtklasse. Denne teknik kan kun lads sig gøre med tube bremses, og det anbefales at man ikke øver denne teknik før ind man er rutineret i korrekt brug af disse bremses.

### Ruter med meget lige rebføring

Risici:

- Pga. manglende rebtræk føles faldet meget hårdt for sikringspersonen – risiko for ikke at kunne holde rebet eller for at blive trukket langt op ad væggen

Løsninger:

- Være opmærksom på problemet og være klar til at blive rykket med
- Klippe "skævt" i starten af ruten – dvs. klippe en quick draw i nabolinjen
- Bruge bundsikring – gerne sandsæk eller Edelrid ohm

### Meget lange fald

Risici:

- Øget energi i faldet (se "tung klatrer – let sikringsperson")
- Risiko for at ramme jorden eller makroer

Løsninger:

- Sikringsperson skal undgå at stå langt fra væggen og undgå stor bue på rebet
- Ellers samme forholdsregler som ved tung klatrer

### Pendulfald, fald ved kanter og makroer

Risici:

- Klatrer kan ramme væggen, kanten eller makroen

Løsninger:

- Dynamisering af faldet
- Give tilpas slæk, så klatreren lander under kanten eller makroen.  
Dette kræver erfaring – tal scenariet igennem med makkeren og aftal en plan

### Fald hvor klatrerens fod eller ben er foran rebet

Risici:

- Klatreren kan vippe bagover og slå hovedet i væggen
- Rope burn

Løsninger:

- Undgå at have benet mellem rebet og væggen
- Bruge hjelm udendørs