

### Kursusstandard for Redningskursus på boltede ruter

Kursusstandarden består af tre dele:

- **Formalia** – regler for administration af Klatring Danmarks Redningskursus på boltede ruter.
- **Kursets indhold** – beskriver de elementer, der som minimum skal indgå i kurset i form af et afkrydsningsskema.
- **Best practice** – en forklaring til kursusindholdet, som kan benyttes både af instruktøren og af kursisterne som et redskab til at huske kursets indhold. Best practice beskriver de metoder, som Dansk Klatreforbund anbefaler, fordi de både er sikre og lette at formidle til begyndere.

## Formalia

Denne kursusbeskrivelse er udarbejdet af Dansk Klatreforbund og godkendt af bestyrelsen xxxxxxxx.

**Kursusbeskrivelsen skal ses som en grundskabelon, som instruktører med de fornødne kompetencer kan sammensætte et kursus ud fra. Afhængigt af, hvilke færdigheder kursisterne har behov for at lære, kan flere elementer lægges til kurset eller dele af kurset kan udelades.**

### Formål

Redningskursus på boltede ruter skal forberede kursisten på de mest relevante redningsscenarier i forbindelse med klatring på boltede ruter af en eller flere reblængder.

### Forhåndskrav

Kursisterne skal have bestået Kursus 2 og have opnået rutine i at føre og i at sikre en der fører, eller have tilsvarende færdigheder. Typisk skal man have klatret mindst et år, før man får fuldt udbytte af redningskurset.

Kursisterne skal have bestået kursus i ankre og abseil eller have tilsvarende færdigheder. Alternativt skal instruktøren påregne at bruge tid på at øve disse færdigheder på kurset.

### Instruktøren

For at undervise på kurset skal man være Klippeinstruktør 1 eller højere.

### Krav til kursussted

Kurset foregår som udgangspunkt på kunstige klatrevægge med godkendte ankerpunkter eller på sportsklatreruter med pålidelige bolte og ankre.

### Varighed af Kurset

Kurset afholdes som regel over to dage. Første dag øves de grundlæggende metoder samt redning nedefra. Anden dag repeteres grundmetoderne og der øves redning oppefra.

### Instruktør til kursist-ratio

Udgangspunktet for kursusstandard er, at der er en instruktør til maksimalt 10 kursister. Er der flere kursister kan det være nødvendigt at bruge mere tid. Det er til enhver tid instruktørens ansvar, at alle kursister opnår fortrolighed med pensum.

### Kursisternes alder

Det er forskelligt, hvornår børn og unge mennesker er klar til at bruge rebteknikker selvstændigt. Fra 15-års alderen kan de fleste lære pensum. Børn og unge under 18 bør dog være i følge med voksne, når de udfører rebaktiviteter.

## Kursets indhold

### Dag 1 – grundlæggende metoder og redning nedefra

#### Knuder

- Afbinding af bremsen
- HMS-knude
- Afbinde HMS
- Evt. Alpine Butterfly

#### Grundteknikker

- Afbinding af rebbremse
- Sikre med HMS-knude
- Abseile med HMS-knude
- Afbinding af HMS-knude
- Gå på reb med prusik
- Modvægtsabseil
- Simpelt taljetræk
- Tage sig ud af systemet med bundanker

#### Redningsteknikker

- Fire forbi knude
- Fire forbi knude – klatre op ”sammen med knuden” til makkeren når jorden, fire sig selv til jorden med makkeren som modvægt
- Abseile forbi knude
- Gå op til tilskadekommen makker og fire ned i modvægt

## Dag 2 – redning oppefra

### Grundteknikker

- Abseile med tilskadekommen i Y-slynge
- Aflaste med afbundet HMS-knude
- Bygge serielt anker i to bolte
- Bygge bundanker
- Tage sig ud af systemet i standplads
- 3-slået talje (evt.)

### Redningsteknikker

- Modvægtsabseil fra anker ned til tilskadekommen andenmand, bygge anker, aflaste makker med y-slynge i ankeret/afbundet HMS, og fire videre
- Metode til at føre på et reb, der er for kort til ruten (abseilreb fastklemmt nær midten) – ”målerlarve-metoden”

### Førstehjælp, logistik, varsling

- Førstehjælpkassen
- Førstehjælp
- Transport af tilskadekommen
- Nødopkald

## Best practice

### Grundteknikker

#### **Afbinding af rebbremse**

Adskillige metoder er sikre og kan benyttes

#### **Sikre med HMS-knude**

Låsepositionen er med aktivt reb og bremsereb parallelt

#### **Abseile med HMS-knude**

Benyttes ved tabt bremse. Man kan abseile på både enkelt- og dobbeltreb. Backup er prusik-knude på det aktive reb

#### **Afbinding af HMS-knude**

Med slipstik og karabin

#### **Fire forbi knude**

Enten med fransk prusik eller med afbundet HMS

#### **Abseile forbi knude**

Enten med fransk prusik eller med afbundet HMS. Husk backup, når man kun hænger i en prussik.

#### **Modvægtsabseil**

Redder forbinder sig til tilskadekommen med quickdraw eller kohale. Tilskadekommen placeres "på skødet" af redder

#### **Aflaste med afbunden HMS**

Slipstik og karabin

#### **Serielt anker i to bolte**

Benyttes når man skal lave anker til abseil eller anden procedure midt på en sportsrute

#### **3-slået talje**

Der er flere metoder. Det kan vises/diskuteres, hvordan man udbygger til taljesystemer med mere udveksling

### Redningsteknikker

#### **Metode til at føre på et reb, der er for kort til ruten (abseilreb fastklemt nær midten)**

"Målerlarve"-metoden

Fokus på god kommunikation med makkeren

### **Tage sig ud af systemet med bundanker**

Husk backup på bremserebet!

### **Tage sig ud af systemet fra anker i toppen**

Husk backup! Øves i lav højde første gang.

### **Gå op til tilskadekommen førstemand, modvægtsabseil til jorden**

Der skal benyttes indbinding på ny. Der kan øves både med tube-bremse og Gri-Gri

### **Modvægtsabseil fra anker ned til tilskadekommen andenmand bygge anker, aflaste makker med y-slynge i ankeret/afbundet HMS, og fire videre**

Øves i lav højde over bouldermadrasser eller med topreb som ekstra sikring

## **Førstehjælp, logistik, varsling**

### **Førstehjælpskassen**

Diskussion af nødvendigt førstehjælpsgrej i forskellige situationer

### **Stabilisering af tilskadekommen**

Stabilisering af ben med liggeunderlag

Stabilisering af hovedet ved abseil med tilskadekommen

### **Transport af tilskadekommen**

Brandmandstag

"Piggy back" med makker til at spotte

Metoder til at bruge rebet som improviseret bære

### **Nødopkald**

Diskussion af varsling i forskellige lande/egne af verden

Metoder til at lette redningsmandskabets adkomst til tilskadekommen