



AANBEVOLEN TECHNIEKEN INDOOR 2011

Zoals goedgekeurd door het bestuur NKBV d.d. 1 juni 2011

Doel AT Indoor¹

Hoofddoel bij het opstellen van een lijst met aanbevolen technieken voor het bereik Indoor klimmen was om te komen tot een uniforme manier van opleiden bij NKBV-activiteiten.

DE ideale techniek die in **alle** omstandigheden, terreinen en situaties **altijd** het beste is bestaat niet. Dat betekent dat een klimmer een keuze moet maken uit de vele in omloop zijnde technieken en materialen. De NKBV wil met de AT Indoor bereiken dat opleidingen bij de verschillende regio's, SAC's en klimhallen op één en dezelfde wijze gegeven worden. Op die manier kan een uniform uitstroomniveau van de opleidingen worden bereikt. Wat ook meespeelt is dat beginnende klimmers moeite hebben om in de wirwar van technieken de juiste te vinden. Met de Aanbevolen Technieken (AT) is die afweging en keuze door de NKBV gemaakt.

Voor gevorderde en zelfstandige klimmers zijn de AT minder van belang. Zij hebben immers voldoende kennis verzameld om zelf te kunnen beslissen welke techniek voor hen in een bepaalde situatie van belang is. Met name voor instructeurs is het van belang om boven de stof te staan. Veel aspecten van klimmen zijn situatie-afhankelijk, en kunnen en moeten daarom niet in de AT worden ondervangen.

Omschrijving bereik

De AT Indoor zijn van toepassing op klimactiviteiten op artificiële klimwanden, in routes die voorzien zijn van topopetouwen en/of bedoeld zijn om op voor te klimmen. Voor alle activiteiten, die onder verantwoording van de NKBV worden georganiseerd en waarbij instructie of begeleiding wordt gegeven is het (minimaal) aanleren van de genoemde technieken verplicht.

Aan te leren technieken/vaardigheden

- Gordel aantrekken
- Inbinden met gestoken achtknoop (voorkeur) of indien verplicht op betreffende klimmuur met:
 - twee tegengesteld ingehangen schroef/twistlock karabiners
 - één safelock karabiner
- Partnercheck
- Touwcommando's
- Zekeren en laten zakken van een klimmer met tuber-achtige. Eigenschappen halfautomaten behandelen.
- Omgaan met tussenzekeringen
- Zekerhouding, zekertechnieken, alert zijn, spotten en dynamisch zekeren
- Algemene veiligheidsregels

¹ Voorheen EvI (Eenheid van Instructie)
AT Indoor 2011