

# Het verzorgen van een klimles aan beginners in het onderwijs

De eerste klimles is een complexe les en kent een aantal potentieel gevaarlijke momenten. In de eerste klimles aan beginners heb je te maken met twee uitgangspunten die tegenover elkaar staan. Aan de ene kant moet het superveilig zijn, aan de andere kant wil je de cursisten zo snel mogelijk laten klimmen. Het gaat er dus om ze al tamelijk snel omhoog te laten gaan, terwijl het op elk moment veilig moet zijn. Hoe doe je dat?

## Vooraf:

### - Kies voor eenvoud:

- + Eén type gordel voor iedereen, ook voor de docent, dan is uitleg en voorbeeld eenduidig
- + Kies een gordel die eenvoudig is, dus voor een one size fits all (verstelbaar tot elke maat) met maar 1 lus aan de voorkant voor klimmen en zekeren, liefst met weinig materiaal lussen die wat aan de achterkant / zijkant van de gordel zitten (dan vergissen ze zich niet)
- + Leg de dubbele achtknoop voor de les in elk rechter touweinde (dan staan de zekeraars optimaal en staan de zekeraars niet tegen elkaar aan, wat wel het geval is als je bij het ene touw links klimt en het andere rechts laat zekeren)
- + Kies voor indirect inbinden (de leerlingen hoeven dan geen knopen te leggen)
- + Gebruik één type karabiner, dubbel beveiligd, voor zowel klimmer als zekeraar
- + Kies voor de tuber, die geeft minder problemen dan de acht (loopt niet vast doordat de touwen gekruist lopen en er treedt niet spontaan de ankersteek op); kies een tuber met remgroeven (dit is een landelijke richtlijn)
- + Gebruik geen Grigri's bij beginners (laten zakken is moeilijk te doseren voor beginners) (dit is een landelijke richtlijn):

1<sup>e</sup>: in april 2017 bracht Petzl de Grigri+ op de markt. Deze heeft een herhaalde paniekt functie, waardoor te snel laten zakken niet meer mogelijk zou moeten zijn (er waren van andere fabrikanten al vergelijkbare apparaten in de handel, maar die worden niet door veel mensen gebruikt). Bij mijn eerste test deed de paniekt functie het niet in alle gevallen, waardoor zelfs een keer een klimmer erg snel omlaag ging. Voor het onderwijs een aanbeveling?

2<sup>e</sup>: een tweede reden voor de NKBV is dat iedere klimmer eerst leert zekeren met een tuber, omdat daardoor het besef bij de cursist ontstaat dat er continu zorgvuldig gezekeerd moet worden. Bij een blokkerend apparaat krijg je dat bewustzijn naar verwachting minder.

3<sup>e</sup>: Overigens wil de NKBV dat je ook leert zekeren met een volledig blokkerend zekerapparaat in het tweede gedeelte van een beginnerscursus.

### - Leg en hang zekermateriaal eventueel al klaar:

- + hang aan het touw dat bedoeld is voor de zekeraar alvast het zekerapparaat aan een karabiner (bij voorkeur ook een safebiner, dit is geen landelijke richtlijn, maar wel gezond verstand, zie Aanbevolen Technieken 2011 - NKBV); landelijke richtlijn voor zekeren door beginners is: laten zekeren met de tuber met remgroeven. De acht mag volgens een landelijke richtlijn van de NKBV niet meer gebruikt worden voor beginnende klimmers!; laat de materialen hangen bij het doordraaien naar een ander touw
- + leg in alle touwen die je gaat gebruiken voor de klimmer een dubbele achtknoop en hang daarin een dubbel beveiligde karabiner (safebiner; dit is een landelijke richtlijn). Deze manier van inbinden heet 'indirect inbinden', dit is een van de twee erkende manieren van

inbinden binnen de richtlijnen van de NKBV (november 2004). Deze methode maakt mogelijk dat je de deelnemers sneller kunt leren zekeren, terwijl je niet steeds door de deelnemers knopen hoeft te laten leggen en hoeft te controleren: veilig en snel dus.

- + leg aan het eind van elk touw een knoop om ongewenst door het zekerapparaat slippen te voorkomen. Kies hiervoor dezelfde dubbele achtknoop als die wordt gebruikt voor de klimmer of kies voor de stopknoop.
- + leg alle gordels zo klaar, dat je samen met je deelnemers tegelijkertijd in de gordel kunt stappen, bijvoorbeeld in een halve cirkel om jou heen, waarbij de leerlingen naar de wand gericht staan zodat ze niet afgeleid worden door wat er elders in de zaal gebeurt.

- Werk met maximaal 3 touwgroepjes (met een klimmer, zekeraar en back-up zekeraar):

- + dit geldt als je nog niet heel erg ervaren bent in het verzorgen van klimlessen maar al wel het certificaat SKBO-i.t. of minimaal vergelijkbaar hebt. Voor zeer ervaren docenten op het vlak van klimlessen, die minimaal het niveau hebben van SKBO-i.t. is 4 groepjes het absolute maximum met beginnende klimmers. Altijd geldt dat dit ook afhangt van het type deelnemer in je groep. Dit maximum vervalt pas, als de klimmers het klimvaardigheidsbewijs Indoor Toprope hebben of minimaal een vergelijkbaar niveau. Kijk dan ook even of dit vergelijkbare niveau up to date is of opgefrist dient te worden.

#### De lesvolgorde bij zekeren met een tuber:

1. Hou een korte introductie en creëer een sfeer waarin de deelnemers gefocust zijn op veiligheid en op de les. Leg nadruk op het mogelijke gevaar en eis een serieuze houding van de deelnemers.
2. Trek samen de gordel aan en check deze bij iedereen (het belangrijkste is dat de gordel niet over de heup omlaag kan).
3. Laat zien hoe het eindresultaat bij klimmen en zekeren eruit ziet: zeker zelf een deelnemer omhoog nadat je de check hebt uitgevoerd. Leg daarbij de nadruk op de uitgangshouding van de zekeraar ( $\pm$  2 meter van de klimwand in schredestand en met 2 handen onder het zekerapparaat) en het 5-telsritme. Gebruik in dit voorbeeld ook de juiste communicatie en laat de afdaalhouding van de klimmer zien. De cursisten kijken meestal naar de klimmer. Vraag dus ook aandacht voor het zekeren. Doe desnoods 2 keer dit voorbeeld. Kies voor je voorbeeld een leerling die het waarschijnlijk wel lukt om omhoog te klimmen en kies hiervoor een makkelijke route. Zeg duidelijk welk touw de zekeraar nooit los mag laten (het onderste), wat de functie is van het omlaag blokken van het touw na elke slag en wat de precieze taak is van de back-up zekeraar: deze wordt van essentieel belang als de zekeraar zijn werk niet goed doet!! Laat ook zien wat ze moeten doen als ze het niet bij kunnen houden als zekeraar (roep naar de klimmer dat hij langzamer moet klimmen en doe eventueel zelf een stap achteruit). Vertel ook dat je iemand pas laat zakken als deze de afdaalhouding heeft ingenomen en er klaar voor is.
4. Laat zien hoe je 'droog oefent' met de loop oefening. Hierbij loopt de klimmer van een paar meter afstand naar de klimwand toe, terwijl de zekeraar oefent.
5. Droog oefenen van het zekeren. Laat pas doordraaien als de zekeraar het helemaal goed doet. Dit houdt in dat je iedereen moet hebben zien zekeren! Zorg daarvoor.

N.B.: je kunt er ook voor kiezen eerst punt 4 en 5 te doen en pas daarna punt 3 (het voorbeeld van echt klimmen en zekeren). Als je dat doet, introduceer je de oefening

op de grond door te zeggen dat er eerst in een veilige situatie geoefend gaat worden voordat er iemand omhoog mag worden gezekerd.

6. Pas als je zeker weet dat iedereen correct zekert, laat je de klimmers omhoog gaan (de eerste keer eventueel maar tot halverwege). Ga hierbij zo staan dat je alle zekeraars in een oogopslag kunt zien (dat is aan de rechter zijkant bij de klimwand en als je moet lopen, met je rug tegen de klimwand). Zorg er daarbij voor dat je niet onder een klimmer gaat staan. Als het echt nodig is naar een zekeraar toe te gaan, hou dan de andere zekeraars ook in de gaten! Ga op geen enkel moment met je rug naar een groepje staan.

Bij de aanpak van onderdeel 5 en 6 (zie boven):

Je kunt het droog oefenen efficiënt en veilig laten verlopen door:

- op commando te werken. Alle zekeraars doen elke stap van het zekeren tegelijkertijd en wachten steeds tot de volgende stap door de docent wordt aangegeven. Hierdoor zie je in een oogopslag of iedereen het zekeren juist uitvoert. Je kunt hierbij het best tellen van 1 tot 5 (de 5 stappen, waarbij 0 de uitgangshouding is met 2 handen onder het zekerapparaat). Dit werkt goed bij droog oefenen, maar kun je beter niet doen als ze omhoog klimmen, vanwege het feit dat niet iedere klimmer even snel klimt.
- een zekeraar die het helemaal goed doet, kun je eventueel meteen toestemming geven zijn klimmer omhoog te zekeren (de eerste keer bijvoorbeeld maar tot de helft of tot een naad tussen twee panelen van de klimwand). Dit is wel riskant! Blijf deze zekeraars in de gaten houden. Dit werkt alleen goed bij groepen die het zekeren makkelijk oppikken. Het nadeel van niet tegelijkertijd beginnen met omhoog laten zekeren, is dat je nog intensief aan het begeleiden bent, terwijl ergens anders iemand omhoog gezekerd wordt. Je houdt het beste overzicht als iedereen vanaf hetzelfde moment omhoog gaat!

N.B.: een fout die veel gemaakt wordt, is dat er maar kort (1 keer lopen) op de grond wordt geoefend met zekeren voordat er echt geklommen wordt. Dat is natuurlijk om tijd te winnen. Hierdoor ontstaan makkelijk gevaarlijke situaties! Het kan dan namelijk zo zijn dat je snel moet ingrijpen bij een groepje, terwijl je dan de andere groepjes niet meer overziet. Het is om deze reden beter het oefenen op de grond wat uitgebreider te doen. Vergeet dit dan niet ook voor de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> ronde te doen. Je ziet nog al eens gebeuren dat er in de eerste ronde goed geoefend wordt en dat de 2<sup>e</sup> en de 3<sup>e</sup> ronde steeds sneller gaan.

N.B.: het is altijd, maar vooral in deze fase van kijken naar het zekeren van alle groepjes tegelijkertijd, van essentieel belang dat je niet alleen kijkt naar het zekeren, maar dat je ook in een split second ziet WAT er fout is.

N.B.: als je ervoor kiest toch de eerste beginselen van het zekeren aan te leren met een Grigri, dan kun je het op en neer lopen overslaan en kom je eerder aan klimmen toe. Zolang er wordt gezekerd met de Grigri 1 of 2, is het aan te bevelen het laten zakken door de docent te laten doen. Met de Grigri + (vanaf april 2017 op de markt)

kunnen de deelnemers dit zelf (paniekfunctie zorgt ervoor dat het apparaat blokkeert als te snel wordt afgedaald; helaas geeft ook deze functie geen garantie op 100% veiligheid).

#### Tijdsplanning:

De ervaring leert dat in deze eerste klimles aan echte beginners met de tuber de deelnemers allemaal 1 keer geklommen hebben na 40 – 60 minuten. Hoe snel het gaat hangt af van de snelheid waarmee de deelnemers het zekeren oppikken, maar ook van de efficiëntie van de lesopbouw: liggen de materialen al klaar, praat je niet te lang / vertel je niet teveel?

#### Tips:

- Probeer niet zo snel mogelijk aan klimmen toe te komen. Werk het op de grond oefenen grondig af. Dit is cruciaal voor een veilige les!
- Vertel in ieder geval dat de uitgangshouding bij het zekeren met 2 handen onder het zekerapparaat is en met de voeten in schredestand. En vertel daarbij dat je bij een blok en ook meteen na een val, met 2 handen onder het zekerapparaat naar beneden en naar achter (bij je heup) blokkeert.
- Zorg ervoor dat je alle groepjes in de gaten houdt en dan vooral het zekeren. Dit kan alleen als je het op de grond oefenen van tevoren lang genoeg hebt gedaan. Bedenk vooraf wat de belangrijkste fouten zijn bij het zekeren. Kijk dit eventueel nog eens na in hoofdstuk 3 van het boek 'Sportklimmen, spelen met evenwicht' bij de foutenanalyse.
- Bij veel groepen leerlingen kun je 2 à 3 groepjes met back-up nog wel in de gaten houden, maar bij groepen met een laag leervermogen of groepjes leerlingen die makkelijk afgeleid en / of druk zijn, is dat mogelijk te hoog gegrepen. Maak dan andere keuzes, zoals minder groepjes of dat je zelf zekert.
- Bij leerlingen met een laag leervermogen is het te overwegen te laten zekeren aan de wand. Hierbij moet de haak goedgekeurd zijn volgens de klimwanden norm (zie hoofdstuk 2 'Sportklimmen, spelen met evenwicht'). Het is niet toegestaan er zelf even een haak in te schroeven en daar aan te zekeren. Tevens mag deze haak niet recht onder het ophangpunt bevestigd zijn (de klimmer kan dan op de zekeraar vallen met als mogelijk gevolg nekletsel).