

INDOOR TOPROPE

	JA	NEE
Veiligheid & gedrag		
Kennis van de risico's van de klimsport		
Goede risicoperceptie		
Kennis van het huisreglement klimlocatie		
Cursist is zelf verantwoordelijkheid voor zijn veiligheid en die van de partner		
Partnercheck		
Gordel juist aangetrokken en dicht		
Knoop goed gelegd óf inbindkarabiner dicht		
Zekeringsapparaat juist ingehangen, karabiner dicht, test op werking		
Juiste touw		
Zekeren		
Remhand altijd aan touw		
Voldoende snel touw inhalen, geen touwlus		
Beheerst laten zakken		
Let altijd op tijdens zekeren		
Staat op juiste positie, hindert niemand, geen touwen over elkaar		
Kan een onverwachte topropeval houden		
Klimmen		
Setjes uithangen en weer inhangen		
Beheerst klimmen en naar beneden gaan		

- De cursist heeft laten zien alle bovenstaande competenties zelfstandig en solide te beheersen
- De cursist kent de belangrijkste risico's van het Indoor Toprope Klimmen en heeft een goede risicoperceptie
- De cursist kan op verantwoorde wijze voor de veiligheid van zichzelf en zijn klimpartner zorgen
- De cursist doet altijd een Partnercheck

INDOOR VOORKLIMMEN

	JA	NEE
Veiligheid & gedrag		
Kennis van de risico's van het voorklimmen		
Goede risicoperceptie		
Kennis van het huisreglement klimlocatie		
Cursist is zelf verantwoordelijkheid voor zijn veiligheid en die van partner		
Partnercheck		
Gordel juist aangetrokken en dicht		
Knoop goed gelegd		
Zekeringsapparaat juist ingehangen, karabiner dicht, test op werking		
Juiste touw, voldoende lang, knoop in einde		
Zekeren		
Remhand altijd aan touw		
Voldoende snel touw uitgeven, geen touwlus of te weinig touw		
Let altijd op tijdens zekeren en neemt goede positie in met actieve houding		
Kan een onverwachte val houden		
Klimmen en vallen		
Kan soepel en veilig klippen en maakt geen voetfouten		
Kan beheerst klimmen en veilig vallen		
Kan op de terugweg alle setjes eenvoudig verwijderen en maakt geen onnodige pendel		

- De cursist heeft laten zien alle bovenstaande competenties zelfstandig en solide te beheersen.
- De cursist kent de belangrijkste risico's van het Indoor Voorklimmen en heeft een goede risicoperceptie.
- De cursist kan op verantwoorde wijze voor de veiligheid van zichzelf en zijn klimpartner zorgen.
- De cursist doet altijd een Partnercheck.

OUTDOOR VOORKLIMMEN SINGLE-PITCH

	JA	NEE
Veiligheid & gedrag		
Kent de risico's van het Outdoor Voorklimmen.		
Kent mores/gedragsregels van het klimmen in de natuur. Kent problematiek met meerdere gebruikersgroepen in kwetsbare natuurgebieden.		
Kent zijn eigen verantwoordelijkheid t.a.v. de eigen veiligheid en die van de klimpartner.		
Partnercheck		
Controleert gordel, knoop, zekeringsapparaat, karabiner, voldoende setjes, helm.		
Controleert lengte van het touw, knoop in uiteinde.		
Heeft materiaal voor ombouwen route mee of voor bouwen standplaats indien nodig.		
Spreekt route en eventueel ombouwen met de zekeraar door.		
Zekeren en klimmen		
Spot tot eerste haak indien nodig en staat op de juiste positie tijdens het zekeren.		
Kan voldoende snel touw geven, alert zekeren en een val goed opvangen.		
Kan routes veilig en solide voorklimmen. Hangt setjes juist in.		
Kan een standplaats veilig inrichten om er over te gaan topropen.		
Ombouwen/laten zakken/naar beneden gaan		
Kan op juiste wijze een zelfzekering maken; de route inrichten voor toprope; de route ombouwen en de setjes uit de route verwijderen.		
Communiqueert goed met de klimpartner.		
Kan veilig stand maken, ombouwen naar abseil en vervolgens abseilen.		
Weet hoe te handelen bij het niet door een route komen.		

- De cursist heeft laten zien alle bovenstaande competenties zelfstandig en solide te beheersen.
- De cursist kent de belangrijkste risico's van het Outdoor Voorklimmen single-pitch en heeft een goede risicoperceptie.
- De cursist kan op verantwoorde wijze voor de veiligheid van zichzelf en zijn klimpartner zorgen.
- De cursist doet altijd een Partnercheck.

OUTDOOR VOORKLIMMEN MULTI-PITCH

	JA	NEE
Veiligheid & gedrag		
Kent de risico's van het multi-pitch sportklimmen.		
Kent mores/gedragsregels.		
Kent zijn eigen verantwoordelijkheid t.a.v. de eigen veiligheid en die van de klimpartner.		
Partnercheck		
Controleert gordel, knoop, zekeringsapparaat, karabiner, voldoende setjes.		
Controleert lengte van het touw, naklimmer is ingebonden in uiteinde.		
Heeft materiaal voor het inrichten van standplaatsen, voor abseilen en voor de terugtocht uit de route mee.		
Spreekt route, tactiek en materialen met klimpartner door.		
Zekeren en klimmen		
Heeft goede touwhandelingen en zekert alert.		
Kan zowel omgaan met enkeltouw als met dubbeltouw en tweelingtouw.		
Klimt veilig en solide multi-pitch sportklimroutes voor.		
Is goed in staat de route te vinden.		
Richt de standplaats snel en veilig in.		
Heeft goede beheersing van het zekeren over de standplaats en over het lichaam.		
Abseilen/naar beneden gaan		
Kan veilig zelfzekering maken, ombouwen naar abseil en abseilen.		
Kennis van redden van een slachtoffer.		

- De cursist heeft laten zien alle bovenstaande competenties zelfstandig en solide te beheersen.
- De cursist kent de belangrijkste risico's van het Outdoor Voorklimmen multi-pitch en heeft een goede risicoperceptie.
- De cursist kan op verantwoorde wijze voor de veiligheid van zichzelf en zijn klimpartner zorgen.
- De cursist doet altijd een Partnercheck.

OUTDOOR VOORKLIMMEN TRAD

	JA	NEE
Veiligheid & gedrag		
Kent de risico's van het trad klimmen.		
Kent mores/gedragsregels.		
Kent zijn eigen verantwoordelijkheid t.a.v. de eigen veiligheid en die van de klimpartner.		
Partnercheck		
Controleert gordel, knoop, zekeringsapparaat, schroefkarabiner, benodigde zekeringsmaterialen samen met de klimpartner.		
Bespreekt de route, tactiek en benodigde materialen voor met de klimpartner.		
Zekeren en klimmen		
Begrijpt wat de eisen aan een goed geplaatste zekering zijn.		
In staat nuts en cams vlot en goed te plaatsen.		
Weet wat een goede plaatsing van tussenzekeringen t.o.v. elkaar én t.o.v. het routeverloop is.		
Kan stand bouwen op mobiele zekeringen.		
Ombouwen/laten zakken/naar beneden gaan		
Kan veilig zelfzekering maken en ombouwen.		
Communiqueert goed met de klimpartner.		
Is handig met het verwijderen van tussenzekeringen uit de route.		

- De cursist heeft laten zien de bovenstaande competenties zelfstandig en solide te beheersen.
- De cursist kent de belangrijkste risico's van het Outdoor Voorklimmen trad en heeft een goede risicoperceptie.
- De cursist kan op verantwoorde wijze voor de veiligheid van zichzelf en zijn klimpartner zorgen.
- De cursist doet altijd een Partnercheck.