

# Zorgvuldig klimonderwijs

**Wat een mooie kans om je als tweedejaarsstudent aan de Calo te kunnen specialiseren als sportklimbegeleider onderwijs Indoor Toprope (SKB(O)-IT). Na het volgen van deze cursus raakte ik gefascineerd door het lesgeven in klimmen. Al snel ontdekte ik hoe complex dit kan zijn. Natuurlijk is het belangrijk dat je bevoegd bent als docent, maar nóg belangrijker is de zorgvuldigheid waarmee je klimonderwijs aanbiedt. In dit artikel neem ik je mee in de wereld van (on)bewust (on)bekwaam veilig lesgeven in klimmen binnen het bewegingsonderwijs. | Giaz Karimi**

## De basis: de cursus SKB(O)-IT

Na het behalen van mijn klimvaardigheidsbewijs volgde ik de cursus SKB(O)-IT: een traject van zes bijeenkomsten van 3,5 uur. We verdiepten ons in materialenkennis, methodiek, knooptechnieken en veiligheidsaspecten. Daarnaast bereidden we lessen voor, lazen artikelen en bezochten een klimhal met een 'docentenbril' op. Wat valt je dan allemaal op? Hoe goed is een achtknoop gelegd (zie foto 1)? Welke zekerwijze wordt gehanteerd? Welke materialen worden gebruikt en waarom? Uiteraard klommen we ook zelf. De cursus sloot af met een theorie- en

praktijkexamen. Tijdens het theorie-examen beoordeelden we praktijkgerichte casussen en moesten we onderbouwde keuzes maken.

## Zekeren met de halve mastworp

Tijdens de cursus leerden we zekeren met de halve mastworp (zie foto 2), een methode die in de jaren '70, '80 en '90 veel werd gebruikt en uit het toenmalige rotsklimmen stamde. Frans Melskens introduceerde deze techniek in 1984 op een van de eerste Nederlandse klimwanden. Hij vertaalde deze methode naar het onderwijs en noemde het de methode Tendue – de

term 'tendue' staat voor een blessuurearme manier van greepgebruik en gaf ook zijn bedrijf de naam. Vanaf 2000 werd met de Petzl Grigri voor het eerst een halfautomatisch zekerapparaat geïntroduceerd (dit was de eerste versie, er zijn nu meerdere versies van dit apparaat en talloze andere halfautomaten).

Het zekeren met de halve mastworp heeft voordelen binnen het onderwijs: het is eenvoudig aan te leren, er hoeft geen rekening gehouden te worden met gewichtsverschillen en het zorgt voor snelle wisselmogelijkheden. De methode Tendue kan goed gebruikt worden binnen het onderwijs, maar wordt binnen de Nederlandse klimwereld niet meer gebruikt. Het zou gebruikt kunnen worden als startsituatie om vervolgens stapsgewijs over te gaan naar de moderne zekermethodes, zoals de halfautomaten. Het blijft wel belangrijk dat we de veiligheidsrichtlijnen van de NKBV (Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging) blijven aanhouden. Maar de vraag blijft: zijn deze richtlijnen ook volledig toepasbaar op het onderwijs? Er is behoefte aan duidelijke kaders: welke zekermethodes staan we toe in het onderwijs en voldoen deze aan de veiligheidsnormen van de NKBV?

## Hoe nu verder?

Met het certificaat sportklimbegeleider onderwijs Indoor Toprope SKB(O)-IT op zak begint het pas écht: klimlessen geven aan leerlingen. Maar waar start je? Welke zekermethode kies je en waarom? Begin je met traverseren of meteen met het aanleren van zekeren? Waar richt je je les op en hoe bouw je een lessenreeks op?

Klimonderwijs vereist een doordachte voorbereiding – óók als het gaat om een eenmalige les. Die voorbereiding



**Foto 1** Is dit een honderd procent goede achtknoop?



**Foto 2** Zekeren met de halve mastworp



Gezekerd klimmen met drie groepjes van drie

begint telkens opnieuw: door zelf te klimmen, bijscholingen te volgen en literatuur bij te houden. Hoe zorg je ervoor dat je als docent altijd goed voorbereid bent?

### Lesdoelen binnen klimonderwijs

Binnen het vak bewegingsonderwijs ligt de focus normaliter op de beweging: lukt het klimmen? Bij het klimmen ligt er echter een grote verantwoordelijkheid bij de zekeraar. Leerlingen zijn zich niet altijd bewust van risico's, raken snel afgeleid of maken fouten zonder dit door te hebben. Daarom moet je als docent eerst zorgen dat de zekeraar goed weet wat hij doet. Het klimonderwijs vraagt om een ander accent: leren zekeren vóór leren klimmen.

Het boek Sportklimmen: Spelen met evenwicht (Melskens, 2018, 4<sup>e</sup> druk) geeft voorbeelden van manieren om klimlessen aan te pakken:

- het leren beveiligen van klimmen (zekeren);

- het leren klimmen;
- spel- en bouldervormen.

Deze opzet verlaagt het veiligheidsrisico, waardoor je als docent de leerlingen stapsgewijs introduceert binnen de klimwereld. Met het aanbieden van spel- of bouldervormen kan je als docent spelonderwijs het bewegingsprobleem van klimmen introduceren.

### Spel- en oefenvormen als opstap

Een laagdrempelige manier om te starten met klimmen is het aanbieden van spel- en oefenvormen. In Sportklimmen: Spelen met evenwicht (Melskens, 2018, 4<sup>e</sup> druk) staan 37 spelvormen en meerdere oefenvormen beschreven. Deze zijn gericht op plezier, behendigheids- en gewenning.

Let bij ongezekerd klimmen op dat de maximale hoogte tot 4,5 meter (markeer deze grens visueel) is en gebruik goed aangesloten landingsmatten. Als je laag in de wand blijft met het

traverseren, kun je ook gewone turnmatjes gebruiken. Zo kun je veilig werken aan klimvaardigheid, voordat je overgaat op het zekeren en eventueel het aanleren van knooptechnieken.



### Klimmen met touwgroepen

Wanneer je overgaat op het echte klimmen en zekeren, werk je met maximaal drie touwgroepen (klimmer, zekeraar en één of twee back-up-zekeraars), zie foto 3. Zo kun je twaalf leerlingen tegelijk laten klimmen, mits de andere helft van de klas zelfstandig aan de slag is.



# Op naar veilig, zorgvuldig en doordacht klimonderwijs!

Een extra collega (met bevoegdheid SKB(O)-IT of SKI3-IT) inschakelen kan veel waarde toevoegen: samen lesgeven betekent meer overzicht, veiligheid en leerwinst.

Let wel: klimmen en een andere activiteit (zoals voetbal) tegelijkertijd aanbieden brengt risico's met zich mee. Als er iets gebeurt bij die andere activiteit, verschuift je aandacht – en dat mag bij klimmen niet gebeuren.

## Zijn knooptechnieken relevant?

De vraag is of het zinvol is om leerlingen knooptechnieken aan te leren. Dit is pas echt noodzakelijk bij het behalen van het klimvaardigheidsbewijs. Voor het reguliere onderwijs is het belangrijker dat leerlingen een veilige zekerwijze leren. Het leren van knooptechnieken wordt pas interessant bij een keuzegroep of BSM-klas met een doorlopende leerlijn klimmen.

## Lessen uit een tragisch ongeval

In 2023 kwam een 11-jarige jongen om het leven tijdens een kinderfeestje in een klimhal. Een verplichte controle had dit kunnen voorkomen. Dit onderstreept hoe belangrijk volledige aandacht en zorgvuldigheid zijn bij klimactiviteiten.

Je zorgplicht als docent gaat verder dan bekwaam en bevoegd zijn – het gaat om verantwoordelijkheid voor de

leerlingen, je school, de klimhal en het onderwijs in het algemeen.

## Wat is zorgvuldig klimonderwijs?

Een SKB(O)-IT- of zelfs een SKI3-IT-certificaat maakt je niet automatisch een zorgvuldige docent. Het vraagt om:

- ervaring opdoen in de praktijk;
- bijscholing volgen;
- op de hoogte blijven van trends en ontwikkelingen;
- regelmatig zelf blijven klimmen ('hoogte-uren' maken).

Met een SKI3-IT-opleiding mag je leerlingen opleiden om zelfstandig te klimmen en examineren voor een klimvaardigheidsbewijs. Na het behalen van een klimvaardigheidsbewijs mogen leerlingen zelfstandig klimmen, maar dat betekent niet dat hun ervaring direct voldoende is. Het is daarbij ook goed om te weten dat er richtlijnen voor leeftijdsgrenzen zijn opgesteld binnen de klim- en bouldersport. Buiten de les ben je als docent niet meer verantwoordelijk, maar bewustwording van je zorgplicht blijft essentieel.

Scan of klik [hier](#) naar de richtlijnen voor leeftijdsgrenzen van de Stichting Veiligheid Klimsport



## Naar een toekomst met duidelijke richtlijnen

Mijn wens: dat het klimonderwijs beter gereguleerd wordt. Er moeten richtlijnen komen die niet alleen gebaseerd zijn op sportklimmen, maar ook op de context van het bewegingsonderwijs. De KVLO en NKBV zouden hierin samen kunnen optrekken, met aandacht voor klimmen als onderwijsactiviteit - niet alleen als sport.

Een werkgroep lijkt me een goed startpunt. Laten we ervaringen delen: op naar veilig, zorgvuldig en doordacht klimonderwijs! Ik hoop dat dit artikel bijdraagt aan de ontwikkeling van bewust bekwaam veilig lesgeven in klimmen.

Met dank aan Frans Melskens, Ger van Mossel, Mark Thielen, Dries Kelderman, Freek van Iersel, Daniek Tamboer en de betrokken NKBV-kaderleden en coördinatoren voor het meedenken aan mijn eerste artikel in LO Magazine. Ik heb het artikel met veel plezier mogen schrijven. ●



### Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



### Contact

[giaz.karimi@gmail.com](mailto:giaz.karimi@gmail.com)

Giaz Karimi studeert momenteel als derdejaarsstudent aan de Calo op Windesheim

### Foto's

Giaz Karimi en Frans Melskens

### Kernwoorden

klimmen, Indoor Toprope, sportklimbegeleider, SKB(O)-IT