



SPORTKLIMMEN OP SCHOOL

Een veilige opbouw van het zekeren met grote groepen

In de sportkennismakingslessen is sinds de invoering van de tweede fase bij ons op school het sportklimmen in de plaatselijke klimhal opgenomen. Onze leerlingen waren daarover zeer enthousiast. De wens ontstond zodoende binnen onze sectie om het sportklimmen ook op te nemen in het programma van de onderbouw. Met het sportklimmen zouden ook zeer goed de kerndoelen van de onderbouw gerealiseerd kunnen worden.

Door: Els Schrik



Prusik

KERNDOELEN ONDERBOUW

In de kerndoelen van de onderbouw staat: 'In tal van situaties wordt van leerlingen verwacht dat ze elkaar helpen, onderling rollen en taken verdelen, op eigen en elkaars veiligheid letten, respectvol met elkaar omgaan, zorgzaam zijn voor elkaar, met elkaar regels afspreken, samenwerken en samen spelen. Leerlingen leren daarbij eenvoudige regeltaken vervullen, zoals elkaar hulp verlenen, aanwijzingen geven en coachen, organiseren en rollen vervullen als scheidsrechter of jury. Al deze sociale- en regeltaken maken niet alleen het samen bewegen mogelijk maar bieden leerlingen de mogelijkheid te leren hoe ze bewegingsactiviteiten met elkaar veilig op gang kunnen brengen en houden. Leerlingen leren hierbij verantwoordelijkheid te dragen voor het eigen bewegen en dat van anderen, ook als de onderlinge verschillen groot zijn'. Sportklimmen past daar uitstekend bij.

KLIMMEN MET GROTE GROEPEN

Met de wens het sportklimmen op te nemen in ons leerplan kwam wel de vraag boven drijven met betrekking tot de wettelijke aansprakelijkheid. Nagenoeg de gehele sectie had dit toch vrij nieuwe onderdeel binnen ons vak niet gehad tijdens de ALO-opleiding. De situatie werd vergeleken met de toestanden eind jaren '70/begin '80 met de invoering van het minitrampolinespringen op school. We hebben ons toen gedurende enkele middagen laten bijscholen op het gebied van veilig omgaan met de klimmaterialen en over de methodische en didactische aanpak. Al snel werd duidelijk dat hoewel er nauwelijks wettelijke kaders waren hieromtrent, er toch wel een soort 'aanbeveling' was om als docent niet meer dan drie klimsituaties te moeten overzien. Dit plaatste ons aldus voor een dilemma met klassen van rond de 30 leerlingen. Met dit gegeven zijn we aan de slag gegaan met als vraag: hoe kunnen we wel klimmen met grotere groepen, en toch voldoen aan de eisen van veiligheid.

BRUGKLAS PRUSIKKLIMMEN

Voor de brugklas kwamen we uit op het zogenaamde prusikken. Een halve klas kan hierbij tegelijkertijd aan de slag door de klimtouwen om en om te voorzien van prusiktouwjes. Mits leerlingen zich houden aan de vastgestelde procedure is dit zeer veilig uit te voeren. De andere helft krijgt een andere opdracht, waarmee ze relatief zelfstandig aan de slag kunnen.

Belangrijkste doelstellingen met betrekking tot het klimmen voor de eerste klas zijn het aanleren van elementaire veiligheidsafspraken:

- het leren aan- en uitdoen van de klimbroekjes. Als een klimbroekje aangedaan is wordt dit *altijd* eerst gecontroleerd door de docent
- de werking en het gebruik van de karabiner
- het zelf controleren van de karabiner (er op knijpen) en daarna controle door een buddy (ook alleen er op knijpen), alvorens er begonnen mag worden met het prusikken. Altijd onder het toezicht van de docent.



Elkaar controleren

DE PRUSIKKNOOP

Het prusiktouwje mag maximaal de halve dikte hebben van het klimtouw waaraan het bevestigd wordt. Knoop de uiteindes van het als prusiktouw te gebruiken touw aan elkaar. Plaats één einde van het prusiktouw over het klimtouw. Haal het andere einde achterlangs en daarna terug door de lus van het eerste einde. Herhaal tenslotte dit één- (of twee-)maal, zodat het touw twee- (of drie- geeft nog meer grip)maal rond het klimtouw bevestigd zit. Zorg dat de slagen naast elkaar en niet over elkaar liggen. Trek het vrije einde tenslotte strak en de prusikknoop is klaar. Hoe harder je er aan trekt hoe steviger de greep van het prusiktouw op het klimtouw. Het veilige gewicht dat aan een prusiktouw kan hangen wordt niet bepaald door de prusikknoop,



De prusikknoop

maar door de sterkte van het touwtje. Als er geen gewicht aan het prusiktouw is, kan het door het einde naar het klimtouw te bewegen eenvoudig omhoog of omlaag geschoven worden. Door een tweetal prusiktouwjes te bevestigen aan een klimtouw kan veilig omhoog of omlaag geklimmen worden. De prusikknoppen worden voor de les altijd door de docent in het touw gelegd. Zie voor het maken van een prusikknoop ook: <http://www.nkbv.nl/blobs/pdf/Veiligheid/touwtech05.pdf>

DE KLIMPROCEDURE

De leerling bevestigt zijn karabiner aan het bovenste prusiktouw. Door horizontaal het prusiktouw richting klimtouw te duwen komt de knoop wat losser te zitten en kan deze gemakkelijk naar boven geschoven worden.



Het losmaken van de prusikknoop

Als je daarna het prusiktouwje weer naar beneden trekt komt het 'vast' te zitten en kan de klimmer er aan gaan hangen. Daarna wordt hetzelfde gedaan met het onderste touwtje. Zodra dit 'vast' zit kan in het onderste touwtje een voet geplaatst worden. De klimmer kan gaan staan op dit onderste touwtje. Daarna gaat de procedure verder met het bovenste touwtje. Het naar beneden klimmen gaat precies omgekeerd. Het laten zakken van het onderste touwtje en daarna het bovenste touwtje. Het leuke van prusikken is dat ook de minder motorisch begaafde leerlingen, die met het gewone touw klimmen vaak nauwelijks het touw in komen, nu binnen de kortste keren ook tot boven in de zaal komen. Het geeft een enorme kijk en dus succesbeleving voor alle leerlingen.



Met de prusiktouwjes omhoog



De docent controleert de klimbroekjes

TWEDE KLAS LEREN ZEKEREN

In de tweede klas wordt begonnen met het aanleren van het zekeren. De belangrijkste doelstellingen zijn:

- het aanleren van zekeren in zeer veilige situaties
- het leren bevestigen van de '8' in het zekertouw door de zekeraar
- uitbreiding van de procedure aan de start: 'kan ik gaan klimmen', 'Ja, Peter (naam klimmer), je kunt gaan klimmen'
- het aanleren van procedure aan het einde van de klim, waarbij de klimmer vraagt te blokkeren ('blok'), de zekeraar nog eenmaal aanhaalt, 'Oké, Peter (naam klimmer)' roept en vervolgens de klimmer rustig weer terug loopt/klimt
- er wordt altijd met een back-up gezekerd. Deze controleert de klimmer en de zekeraar in het afhandelen van de procedures. Tijdens het zekeren houdt hij achter de zekeraar het touw mee vast



Altijd zekeren met een back-up

Ook hierbij is weer gezocht naar methodes waarbij je als docent met een flinke groep tegelijk kunt werken. De veiligheid moet dan wel gewaarborgd zijn.

Er is gekozen om het zekeren eerst aan te leren in situaties waarin alle leerlingen op de grond blijven. Dit kan door het touw te bevestigen om de liggers van de hoge ligger van een brug of om een sport van het wandrek.



Zekeren aan het wandrek

De gezekerde leerling beweegt langzaam in de richting van de brug of wandrek. De zekeraar zorgt er voor dat het touw strak blijft en communiceert met de klimmer als hij het niet bij kan houden. De klimmer heeft hierin natuurlijk ook zijn eigen verantwoordelijkheid! De back-up (tweede zekeraar) houdt het touw mee vast en controleert de zekeraar. Voordat de klimmer begint vraagt hij toestemming aan de zekeraar om te mogen gaan klimmen. ('Kan ik gaan klimmen?') De zekeraar bevestigt dat als hij er klaar voor is met, 'Ja, Peter (naam klimmer), je kunt gaan klimmen'.

Als het zekeren goed verloopt wordt overgestapt naar de klimtouw. De klimmer klimt met behulp van de prusiktouwjes de klimtouw in. Hierbij wordt hij gezekerd met een naast de klimtouw aan aparte touwwagentjes bevestigde zekertouw. Dit systeem is door enkele van mijn sectiegenoten bedacht, waarna gemaakt en goedgekeurd door Janssen & Fritsen te Helmond. Er is gebruikt gemaakt van de rolwagen-

- de gemaakte afspraken uit de eerste klas blijven gelden. Het aandoen en controle van de klimbroekjes door de docent en het controleren van de karabijner door de klimmer, de zekeraar en de docent. Knopen in de prusiktouwjes worden altijd door de docent gemaakt.

tjes zoals die ook gebruikt worden voor de klimtouwen. Hieraan is een schling bevestigd, die onderaan bijeen gehouden wordt door een karabiner. Door de onderkant van de karabiner gaat dan het zekertouw.



Ontwikkeld wagentje voor de zekertouwen

De leerling zit nu als het ware dubbel gezeerd, éénmaal met het prusiktouwtje en éénmaal in het zekeringstouw.



Zekertouw wordt bevestigd in de karabiner

Hierdoor ontstaat een zéér veilige situatie, waarin aan een vijftal touwen tegelijk totaal vijftien leerlingen kunnen werken. Aanvankelijk 'prusikt' de leerling weer terug naar beneden, na toestemming van de docent mag ook zonder het gebruik van prusiktouwtjes afgedaald worden. De prusiktouwtjes moeten dan wel tegelijkertijd met het dalen mee naar beneden worden geschoven. Deze toestemming wordt meestal pas gegeven nadat vorm drie goed is uitgevoerd. De derde vorm die we in de tweede klas aanbieden is het zekeren van leerlingen die het wandrek inklimmen. Ook hier wordt weer gewerkt met drietallen, een klimmer, een zekeraar en een back-up.



Wandrek met backup zekeraar

We beginnen met het wandrek rechtop of schuin achterover te zetten. In de laatst genoemde stand is het dalen eenvoudiger. Leerlingen klimmen omhoog en laten zich, gezeerd door de zekeraar en back-up zakken. De back-up laten we meestal op de grond plaatsnemen, waardoor het touw bijna automatisch naar beneden gehouden wordt, en dus op een 'remstand' staat. De back-up heeft de moeilijke taak het werk van de zekeraar niet te belemmeren, maar toch voldoende spanning op het touw te houden.

Naast bij de genoemde vorm gebruiken we het wandrek in een schuin naar voor gestelde positie. Hierbij klimmen leerlingen over het wandrek heen en laten zich aan de achterkant naar beneden zakken door de zekeraars. Aan de bovenste sport van het wandrek wordt een schling vastgemaakt met een karabiner. Door die karabiner gaat vervolgens het klimtouw, waaraan de klimmer vastzit.



Wandrek

De positie van de zekeraar vrij ver van het ophangpunt is weliswaar niet zo ideaal, omdat op deze manier vrij veel kracht gezet moet worden door de zekeraars. Het overtuigen van het belang van een back-up is echter op deze manier niet erg lastig.



Net geblinddoekt

DERDE KLAS MET KLIMNET

In de derde klas wordt verder gegaan met het klimmen in een klimnet. In eerste instantie gewoon naar boven en naar beneden, daarna met over het net heen klimmen, over het net heen duikelen en tenslotte ook dezelfde oefeningen geblinddoekt. Ook de klimplank met grepen en de zogenaamde ijsklimplank komen aan bod. De ijsklimplank is een klimwand geïnspireerd op het ijsklimmen, waarbij met een soort pikhouwelen steun wordt gezocht in een ijswand. Dit is vertaald naar een plank waarin gaten zitten, waarin je jezelf met stokken vast kunt maken. Je steekt de stokken horizontaal in de gaten en door er daarna gewicht aan te hangen blijven ze vastzitten in de gaten en kan omhoog geklommen worden. Aan die stokken zitten schlingen waarin je met je voet steun kunt zoeken. Doordat de klimplanken alleen aan het plafond bevestigd zijn (ze hangen aan het plafond) en niet aan de onderkant geeft het wiebelen van de klimsituaties een extra dimensie. Dit is in het begin voor sommigen ook wel erg lastig en is dan ook te vereenvoudigen door aan één kant de plank vast te laten houden door een leerling of door er een kast tegenaan te laten zetten, waardoor het geheel stabiel is. In een later stadium kan aan zowel de voor- als achterkant tegelijkertijd geklommen (en ook gezeurd) worden.



Ijsplank

De belangrijkste afspraken zijn al in de tweede klas gemaakt en worden ook hier gehanteerd. Broekjes aandoen en controle door de docent. Controle van de karabiner voordat er geklommen wordt door zowel klimmer als zekeraar. De back-up houdt hier toezicht op. De klimmer vraagt toestemming aan de zekeraar om te mogen gaan klimmen. ('Kan ik gaan klimmen?') De zekeraar bevestigt dat als hij er klaar voor is met, 'ja, Peter (naam klimmer), je kunt gaan klimmen'. Het vragen om te blokkeren ('blok') en het antwoorden door de zekeraar na het blokkeren met 'oké', waarna hij de klimmer laat zakken.

Hoewel de docent nog altijd de knopen aanlegt in de touwen, worden leerlingen die even moeten wachten aan de hand van een voorbeeld geleerd hoe de achtknoop en een prusikknoop gelegd moet worden.

VIERDE KLAS IN DE KLIMHAL

In de vierde klas gaan we naar een klimhal (zestien meter hoog) en kunnen leerlingen daar hun vaardigheden en bekwaamheden op dit terrein verder uitbouwen. In de klimhal ligt het accent op het met de juiste klimtechnieken klimmen. Deze instructie wordt verzorgd door professionele kliminstructeurs. Ook hier wordt nog gewerkt in drietallen (een klimmer, een zekeraar en een tweede zekeraar). Een enkeling krijgt toestemming om met tweetallen te werken.

In de vijfde klas vwo wordt het klimmen en zekeren verwerkt in de sportdag. Leerlingen die voldoende vaardigheden in het zekeren hebben opgebouwd mogen op die dag dan alleen zekeren, bij twijfel moet er gezeurd worden met een back-up.

Plannen voor de toekomst. Op dit moment zijn we plannen aan het uitwerken om een boulderwand aan te brengen in de berging, zodat nog meer leerlingen tegelijkertijd veilig en verantwoord bezig kunnen zijn met het sportklimmen.

Wij als sectie en ook onze leerlingen zijn in ieder geval zeer enthousiast over deze manier van het aanbieden van sportklimmen. De veiligheid van de leerlingen is zo in zeer grote mate gewaarborgd. Daarnaast is het natuurlijk van belang dat zaken als zekertouwen, schlingen en andere gebruikte materialen jaarlijks door deskundigen op dit terrein gecontroleerd en gekeurd worden.

Els Schrik is docent LO op het Gertrudiscollege en schreef dit artikel namens de sectie LO.

Foto's: Els Schrik

Correspondentie: e.schrik@gertrudiscollege.nl