

Kursplan Prova på handledare

Förkunskapskrav: Ska ha god erfarenhet av repklättring

Teoretisk och Praktisk genomgång

Gå igenom utrustning:

- Dubbelåttan
- Broms
 - Grigri
 - Hink
- Sele
 - Hur ska den sitta
 - när barnsele ska användas
- Rep
 - Semistatiska som finns på klubben
 - Brottfaktor
 - Skall inte vara tvinnat
 - Klättrare innerst
- Kamratkollen
 - Så att sele sitter
 - Knuten sitter bra
 - Går igen ankare
 - Inte tvinnat
 - Korrekt genom repbroms
 - Stoppknut
- Ankare
- Karbin
 - Belastning i olika riktningar
 - Brottfaktor

Praktisk demonstration av kursledaren för korrekt säkring.

Visa för kursledaren att kursdeltagaren kan göra korrekt säkring.

Prova att ta ett fall som säkrare.

Risakanalys:

Uppvärmning (börja klättra på de lätta)

QD fästen är inget för fingrar

Skruvhål är inget för fingrar
Inga lösa föremål i fickor så som telefoner och nycklar
Lugnt i lokalen
Gå inte under de som klättrar(håll koll på folk)
Rakt upp mot ankaret för att undvika pendel
Se till att klättraren provar fira från låg höjd
Visa nödutgångar.

Hur en ledare ska bete sig

Lugn och sansad
Måste säga till om någon deltagare beter sig olämpligt
Våga ta tag i en person för att exempelvis kolla att selen sitter
Peppa de som klättrar
Alla ska få klättra, försök fördela tills deltagarna blir trötta