



Sport
Techniek

Klimmer

- Beschrijf de basisuitrusting nodig voor een tocht in de Alpen, inclusief de Eerste-Hulpuitrusting.
- Beschrijf de belangrijkste veiligheidspunten en het juiste gedrag bij een bergtocht.
- Beschrijf de symptomen, behandeling en preventie van onderkoeling, een zonnesteek en hoogteziekte.
- Weten wat te doen als je klimpartner iets tegenkomt.
- Beklim tenminste drie verschillende routes waarbij je een goeie techniek en verbale signalen met een beveiliging demonstreert. Top-Rope minimeisen 5A of hoger.
- Overnacht in een hut boven de boomgrens.
- Neem deel aan een van de begeleide tochten of Alpine Workshops van het KISC.
- Beklim een bergpad boven de 2500 m.
- Bezoek een gletsjer en beschrijf de gevaren van het oversteken van een gletsjer. Indien dit onmogelijk is, woon dan de presentatie 'Glaciers, Alps and Avalanches' (Gletsjers, Alpen en lawines) bij.
- Beschrijf de oorzaken van vervuiling en erosie in de Alpen en de gevolgen hiervan.
- Leer het correcte gebruik van een kompas en andere navigatievaardigheden in de bergen. Bewijs deze op het kompasparcours.
- Leg uit hoe de moeilijkheid van klimroutes bepaald wordt en pas deze toe op de locatie waar je uw klimkunsten demonstreert.
- Leg uit:
 - Top-rope klimmen
 - Voorklimmen klimmen
 - Boulderings
- Evalueer de veiligheid van een specifiek klimgebied. Hou rekening met het weer, zichtbaarheid, ...
- Verklaar hoe je hulp kan inroepen in een klimgebied.
- Leg het belang van verbale signalen tijdens het klimmen uit. Demonsteer ook de signalen die gebruikt worden bij het volgende:
 - Klimmers
 - Rappellers
 - Beveiligers
 - Boulderers & lengte klimmen
- Beschrijf de touwen die gebruikt worden bij het klimmen.
- Toon aan hoe de toestand van een touw nagegaan wordt.
- Bespreek enkele manieren hoe je kan voorkomen dat je touw snel beschadigd geraakt.
- Rol een touw op, op de correcte manier.
- Leg de volgende knopen en verklaar voor wat ze gebruikt worden.
 - Achtknoop
 - Gestoken achtknoop
 - Halve mastworp
 - Hele mastworp
 - Fixeren van een HMS-zekering
 - Prusikknoop
- Doe één van de volgende zaken op een correcte manier aan:
 - Een commercieel (full body) klimharnas
 - Klimbroekje
- Leg het belang uit van beveiliging en rappellers en leg uit wanneer dit nodig is.
- Beveilig drie verschillende mensen die elk twee verschillende routes klimmen, minimum 5A.
- Beveilig drie verschillende klimmers die rappellen.
- Laat zien hoe je goed setjes kan inpikken op een route.