

Voortgangsformulier Instructie Outdoor Voorklimmen Single Pitch

Naam cursist:

Gevolgde instructie-activiteiten:



| Locatie | Datum | Locatie | Datum |
|---------|-------|---------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bouwsteen 1

| Klaarmaken om te klimmen: | Gezien | Gedaan | Beheerst |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Gordel en zelfzekering voorbereiden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Inbinden met achtknoop en voorbereiden zekerapparaat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Partnercheck | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Topo interpretatie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Voorklimmen: | Gezien | Gedaan | Beheerst |
| 3 routes voorklimmen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Traverseren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Setjes juist inhangen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Voetfout voorkomen en aangeven | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Voorklimval maken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zekeren vanaf de grond: | Gezien | Gedaan | Beheerst |
| Zekeren met zekerapparaat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spotten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Positie en eigen veiligheid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Voorklimval zekeren (dynamisch zekeren) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Handelen bij gewichtsverschil | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Touwcommando's: | Gezien | Gedaan | Beheerst |
| Blok | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Touw/corde/seil | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Steen/caillou/stein | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Veilig handelen bij communicatieproblemen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bouwsteen 2

| Afdaaltechnieken: | Gezien | Gedaan | Beheerst |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ombouwen naar laten zakken over eigen karabiner | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ombouwen naar toprope kleine haken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ombouwen naar toprope grote haken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Abseilen op twee strengen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Abseilen op één streng | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bijzondere situaties: | Gezien | Gedaan | Beheerst |
| Terugkeermethode (met prusik backup) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Terugkeren uit te lange route (40m route met 60m touw) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Halve mastworp als backup methodiek (bij laten vallen zekerapparaat) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Klokkenluiden i.p.v. prusik bij abseilen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Overig: | Gezien | Gedaan | Beheerst |
| Opschieten touw | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Klim- en materiaaltheorie (o.a. valfactor, materiaalsterkte, dynamisch vs statisch materiaal, verschillende zekerapparaten (o.a. halfautomaat) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ethiek (niet topropen over ingeboorde haak, gebiedsspecifieke gedragsregels opvolgen, geen touwen laten hangen, niet luidruchtig zijn) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |