INGEDIEND DOOR
Irmgard

ON
11-04-2014

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Tussen hemel en aarde - Abseilen



Abseilen? Nee! Absoluut niet. Dat is toch veel te gevaarlijk, en wat er allemaal zou kunnen gebeuren!

We willen je laten zien dat abseilen niet gevaarlijker hoeft te zijn dan een avontuurspel in het bos. Als je de basisveiligheidsmaatregelen in acht neemt, wordt abseilen een leuke en bijzondere ervaring die je nog lang zal bijblijven.

Zie het PDF-bestand voor het volledige artikel met afbeeldingen van knopen, karabijnhaken, enz.

Korte handleiding voor succesvol abseilen

Zoek eerst een geschikte locatie. Neem hiervoor voldoende tijd, want een goede abseilplek is al het halve werk. Bedenk hoe hoog de abseilplek moet zijn, want het maakt voor de deelnemers een groot verschil of ze vanaf een laag muurtje van tien meter of vanaf een rotswand van 30 meter abseilen. Als je een plek hebt gevonden, stel jezelf dan de volgende vragen:

- Zijn er voldoende mogelijkheden om de abseilplek te beveiligen?
- Hebben ten minste de abseiler en de begeleider die de abseilplek beveiligt voldoende ruimte om te staan, zonder zichzelf en anderen in gevaar te brengen?
- Is er een veilige toegang tot de abseilplek, d.w.z. kunnen je deelnemers de abseilplek zonder gevaar bereiken?

Zoek een plek waar de kinderen die op dat moment niet kunnen abseilen, zich op een andere manier kunnen bezighouden. Natuurlijk is een spannende abseilplek (bijvoorbeeld naast een waterval, op een plek met een mooi uitzicht) voor de deelnemers veel interessanter dan wanneer je vanaf een leemhelling in een donker bos abseilt. Als er kinderen bij zijn die nog nooit hebben abseilen en daardoor bang zijn (wat ook zeer waarschijnlijk is), zorg er dan voor dat er in de buurt een niet al te steile helling is waar het abseilen kan worden geoefend.

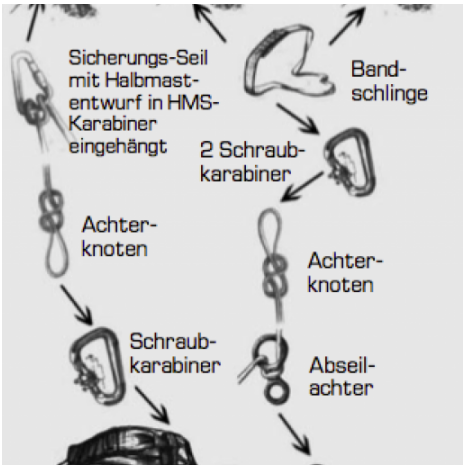
Touwbevestiging / beveiliging

Als je nu de ideale plek hebt gevonden, is het zaak om de abseilplek in te richten (zie afb. p. 26). Hiervoor heb je minimaal twee uiterst stevige bevestigingspunten nodig, zoals bijvoorbeeld twee gezonde bomen, een in beton gegoten leuning of iets dergelijks. Vervolgens wordt het touw met behulp van twee bandlussen aan de bevestigingspunten vastgemaakt (let er bij het opzetten van de beveiliging op dat alle beveiligingspunten redundant, d.w.z. dubbel uitgevoerd zijn). Het is daarbij belangrijk dat de zekeraar een goede standplaats heeft (let op: vallend gesteente, slipgevaar enz.). Verder moet de communicatie tussen de abseiler en de zekeraar voortdurend gewaarborgd zijn, zodat bij eventuele problemen onmiddellijk kan worden ingegrepen. Aan het onderste einde van het abseiltraject moet een andere begeleider staan, die de abseiler van het touw losmaakt en ervoor zorgt dat er geen omstanders in de abseilzone aanwezig zijn.

Abseilen

Nu ben je eindelijk klaar en kun je de dapperste persoon op pad sturen. Nadat het „Gschtältli“ is aangetrokken, haak je de abseilachter in het touw en bevestig je deze vervolgens met een schroefkarabijnhaak aan het Gschtältli (schroef de karabijnhaak altijd vast). Met een extra karabijnhaak kun je de zekeringskabel aan het Gschtältli bevestigen. De beveiliging gebeurt nu met behulp van een halve mastknoop en een HMS-karabijnhaak, die aan de verankering wordt vastgehaakt.

De houding bij het abseilen is over het algemeen: met de voeten loodrecht op de wand staan, de benen gestrekt en licht gespreid (openingshoek ca. 45°). Dit voorkomt dat je zijwaarts omvalt. Nu is het zaak om je langzaam, stap voor stap, naar beneden te werken, totdat je weer vaste grond onder je voeten hebt. Uiterlijk nu word je overmand door een gevoel van euforie, vermengd met een vleugje opluchting.



Algemene opmerkingen

Veiligheid

Als je met kinderen abseilt, draag je een grote verantwoordelijkheid; daar moet je je absoluut van bewust zijn. Het abseilen moet eerst binnen het leidersteam worden uitgeprobeerd, voordat je een jeugdclubmiddag organiseert. Misschien ken je iemand in je kennissenkring die hier ervaring mee heeft en jullie hierbij kan helpen.

Bij het abseilen moet je in het bijzonder op de volgende punten letten:

● Lang haar / kleding:
Als deze eenmaal tussen het touw en de abseilklem terechtkomen, wordt het moeilijk en vrijwel zeker pijnlijk om dit weer ongedaan te maken. Ook kettingen of soortgelijke voorwerpen kunnen rampzalige gevolgen hebben

Steenslag

Let bij de keuze van het terrein erop dat er geen stenen los kunnen komen (Nagelfluh is daarom uiterst ongeschikt om te abseilen).

Algemene redundantie

Alle elementen moeten indien mogelijk dubbel worden uitgevoerd. Bevestig bijvoorbeeld het touw met twee schroefkarabijnhaken (zie afb.). Voor het tweede touw, dat wordt gebruikt voor de beveiliging van personen, moet een eigen verankering worden gekozen. Let er daarbij absoluut op dat de karabijnhaken worden vastgeschroefd!

Wrijvingswarmte

Tussen het touw en het abseilapparaat ontstaat warmte. Afhankelijk van de abseilsnelheid kan deze warmte voldoende zijn om de touwmantel te doen smelten. Eenmaal beneden aangekomen, moet het abseilapparaat onmiddellijk van het touw worden losgemaakt.

Materiaal

Het materiaal is van groot belang bij het abseilen. Let er bij het huren van materiaal altijd op dat dit in goede staat is. Je moet weten waar het materiaal vandaan komt en wat het allemaal al heeft meegemaakt. Vooral bij het touw en de karabijnhaken kunnen valpartijen onzichtbare scheurtjes veroorzaken. Als dit het geval is, kun je beter een ander touw of een andere karabijnhaak gebruiken.

- **Touw:**

In tegenstelling tot klimmen, waarbij alleen klimtouwen (dynamische touwen) worden gebruikt, kun je bij abseilen ook statische touwen gebruiken. Met henneptouwen moet je niet abseilen.

- **Abseilapparaat:**

Normaal gesproken abseilt men met een abseilacht. Er is ook een heel scala aan speciale uitrusting, maar die is slechts in beperkte mate geschikt voor kinderen.

- **Karabijnhaken:**

Er mogen alleen HMS-karabijnhaken worden gebruikt (kenmerk: peervormig). Bovendien moeten de karabijnhaken voorzien zijn van een vergrendeling (schroefvergrendeling, TwistLock enz.).

- **Klemmen:**

Het wordt aanbevolen om combinaties te gebruiken. Zorg ervoor dat je ook kleine combinaties voor kinderen bij je hebt.

- **Bandlussen**

Bandlussen zijn zeer belastbaar en kunnen worden gebruikt voor verankering. In geval van nood kan met bandlussen ook een ‘nood-Gschtältli’ worden gemaakt.

Gevorderd

Hier nog wat aanvullende informatie over abseilen. Als je op zoek bent naar een extra kick, probeer dan eens overhangend te abseilen, bijvoorbeeld vanaf een rotsrand of een uitkijktoren. Het moeilijkste hieraan is om je voeten van de grond te halen en volledig vrij aan het touw te hangen.

Let op: we hebben al meegemaakt dat een kind plotseling in paniek raakte. Dat kan betekenen dat een begeleider zich naar dit kind moet abseilen om vervolgens samen met het kind naar beneden te werken. Dit is echter een uitzondering.

Een kind moet altijd vrijwillig abseilen. Soms moet je een kind echter een beetje van zijn angst afhelpen en het keer op keer aanmoedigen om de stap over de rand te wagen. Daarmee bedoelen we echter geen dwang of groepsdruk. Bedenk daarbij ook dat er kinderen zijn die hoogtevrees hebben. In dat geval zullen alle inspanningen tevergeefs zijn.

Nog iets over het onderwerp zitgordels. Bij het klimmen worden de zogenaamde zitgordels veel gebruikt. Bij het abseilen moet je er echter op letten dat je eruit kunt vallen (bij een val met het hoofd naar beneden). Gebruik deze zitgordels daarom alleen in combinatie met een borstgordel. Bind de borstgordel en de zitgordel met een touw aan elkaar vast (achtknoop).

Op de homepage van JS Henggart (www.jshenggart.ch.vu) vind je bij de downloads een korte film over abseilen die je kunt downloaden. Deze film toont enkele beelden van een van deze jeugdgroepmiddagen tussen hemel en aarde.

Tussen hemel en aarde_YW_01

Informatieblad SAC

Abseilen[1]

Bronvermelding

Inhoud + afbeelding:

Forum Kind 1/04. Tussen hemel en aarde. Diverse technische aspecten rond abseilen, pagina's 25 + 26 www.forum-kind.ch

Auteurs:

Andi Flückiger en Urs Bänninger, jeugdwerk FEG Henggart

Weitere Informationen

Categorieën
Technologie en buitenactiviteiten

Tags
Abseilen
Veiligheid
Handleiding
Techniek
Touw

Leeftijd
13–16 jaar

Aantal deelnemers
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Duur
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Terrein / Omgeving
Bos
Weide

Materiaal
Een hoop werk

Bestanden downloaden
Bestand downloaden

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Categorieën
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Duur
Terrein / Omgeving
Materiaal

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/nl/wiki/art/tussen-hemel-en-aarde-abseilen