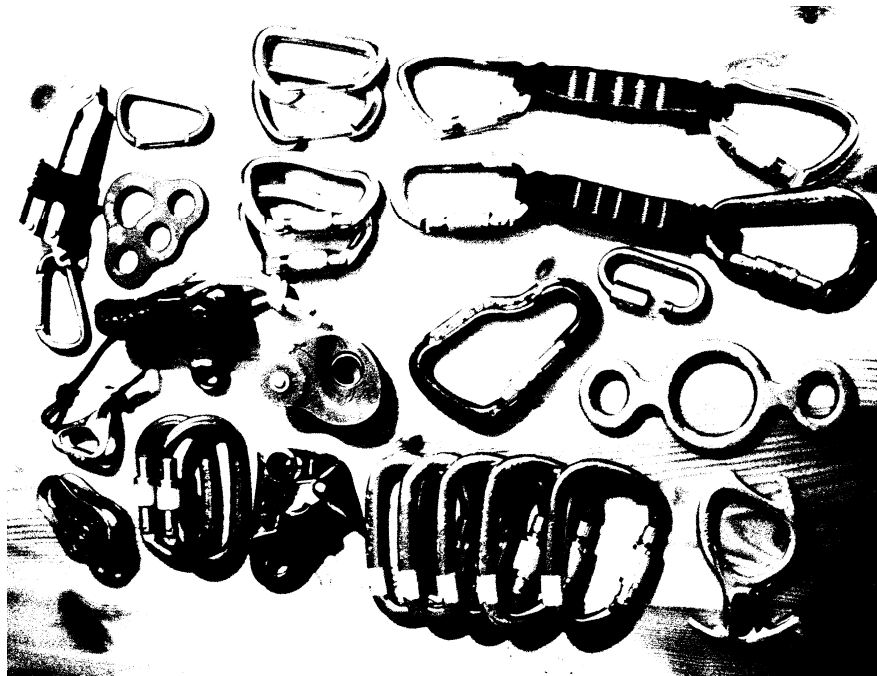




Persoonlijk opleidingsboekje



Van initiatie tot gespecialiseerde technieken

Naam :

Beste canyoningliefhebber,

Het boekje dat je in de hand hebt, is het opleidingsboekje van CanyonTeam Nederland*. Met dit opleidingsboekje trachten we tegemoet te komen aan de toch wel uiteenlopende behoefte aan opleidingen voor canyoning. De werking van afgelopen jaren heeft namelijk aangetoond dat sommige kandidaten niet aan opleidingen van een volledige week kunnen deelnemen. Bovendien is het voor de organisatoren van opleidingen vaak moeilijk om goed in te schatten naar welk opleidingsniveau er veel of weinig vraag zal zijn.

Om korte en lange opleidingen op elkaar af te stemmen, maar ook om het opleidingsaanbod efficiënter te maken, kwamen we tot dit opleidingsboekje. De aan te leren technieken en algemene onderwerpen zijn gerangschikt in vier niveaus. Het is uiteraard aan te bevelen pas naar een volgende niveau over te stappen indien je het vorige volledig hebt afgewerkt. Binnen het niveau waarin jij je bevindt, kan je de volgorde van aan te leren technieken zelf bepalen in samenspraak met de aanwezige gids of instructeur.

Bij aanvang van een opleiding begin je steeds met de door jou gekende technieken te laten toetsen door de aanwezige gids. Die bevestigt dan al dan niet of je een bepaalde techniek beheerst. Na het valideren van reeds gekende technieken, krijg je les over nieuwe technieken. In de periode na de opleiding kan je de pas aangeleerde technieken verder vervolmaken. Bij een volgende opleiding begin je opnieuw met de laatst aangeleerde technieken door de aanwezige gids te laten toetsen. De cirkel is rond. Op die manier kan je op je eigen tempo, en in functie van jouw beschikbare vrije tijd, een volledige canyoning opleiding doorlopen, van het niveau initiatie tot dat van gespecialiseerde technieken.

In de tabellen van aan te leren technieken staat meestal een referentienummer. Dat komt overeen met de nummering van technische fiches in het vorige techniekenboek van de EFC (Franse Canyonschool). Ook de aangegeven niveaus komen overeen met de door de EFC georganiseerde opleidingen. Hierdoor sluiten onze opleidingen meteen ook perfect op de door de EFC aangeboden opleidingen aan. In de toekomst zal er een nieuwe nummering komen, die verwijst naar ons eigen Nederlandse techniekenboek.

Dit opleidingsboekje heeft niet de pretentie een officieel erkend diploma te zijn. Het geeft wel aan welke canyoning technieken je beheerst. Misschien wil je deelnemen aan een treffen of een expeditie, dan kan je aan de hand van jouw persoonlijk opleidingsboekje jouw technieken aantonen.

Veel succes,

Het team van CanyonTeam Nederland

* Overgenomen van CanyonTeam Vlaanderen, onderdeel van het KBF

Niveau 1

Basiskennis

(wat je leert in een opleiding “Initiatie”)

Deze technieken moet je beheersen indien je als teamlid in een canyon wilt afdalen, zonder daarom zelf de touwen te installeren. Op dit niveau beperk je je tot canyons met beperkt allure. (Franse quotering: 3-3-2)

Aangeleerde techniek	datum	Gevalideerd door + handtekening
Plaatsen van een afdaalacht of alternatief afdaaltoestel (E09)		
Losmaken van de leeflijnen (E09)		
Vlot kunnen afdalen (zonder schokken, goede voetplaatsing)		
Vorderen over een looplijn (met of zonder tussenpunten)		
De verschillende afdaalposities van de acht (E08)		
Kunnen afdalen zonder afdaalacht (L27)		
Wachtpositie en sleutel op de acht (vrijhangend) (E11)		
Een deviatie kunnen passeren tijdens een afdaling		
Een knoop kunnen passeren tijdens een afdaling (L29)		
Een snelle zelfbevrijding kunnen uitvoeren tijdens en afdaling (L10)		
De bij canyoning gebruikte knopen (L01)		
Kunnen stijgen op een touw met behulp van blokkeertoestellen (L25)		
Veilig kunnen vorderen over natte rotsen (stappen, klimmen, afklimmen)		
Een correcte sprong kunnen uitvoeren (3 à 5 m.) (E05)		
Correcte houding in een toboggan (E06)		
Inkitten van het touw (L05)		
Plaatsing van de rugzak tijdens de afdaling (E07)		
Kunnen zwemmen in rustig water met volledige uitrusting		

Algemene kennis

Onderwerp	datum	Gevalideerd door + handtekening
De volledige individuele uitrusting kennen (E01, L03)		
De diverse waterbewegingen kunnen herkennen		
Drie redenen waarom je zoveel mogelijk naast het water stapt (E02)		
De communicatiesignalen kennen en herkennen (fluitje en gebaren) (E00)		
Een topo correct kunnen interpreteren, zich op basis van een topo kunnen situeren in een canyon		
Weten hoe je hulp moet halen in geval van ongeval		
Samenleven met andere gebruikers van de rivier		
Kennis van de huidige canyoningsituatie in Vlaanderen		
Valfactor 1 en 2		

Niveau 2

Gevorderden niveau 1

Met deze technieken ben je een autonoom ploeglid. Je kan zelf de touwen uithangen. Je kan je in bijna alle situaties zelf behelpen. Indien je al deze technieken beheerst, kan je je moeiteloos aanbieden op de ingangsproeven voor een initiatoropleiding. Deze technieken laten je toe als ploegleider van een team te fungeren in een canyon met beperkt allure. (Franse quotering 3-3-2)

Techniek	datum	Gevalideerd door + handtekening
Stijgen op touw zonder blokkeertoestellen (L26)		
Stijgen op een touw via een deviatie		
Stijgen op een touw en een knoop passeren		
Een relais kunnen passeren tijdens afdalen en stijgen op een touw (L23)		
Conversie dalen-stijgen		
Conversie stijgen-dalen		
Snelle conversie stijgen-dalen		
Zelfblokkerende knopen kennen en kunnen toepassen (L16)		
Een ploegmaat tijdens een afdaling beveiligen (van bovenuit en van beneden) (E12, TE 05)		
Een looplijn zonder tussenankerpunten kunnen realiseren met zelfbeveiliging (L09)		
Een looplijn zonder tussenankerpunten kunnen realiseren, beveiligd door een ploegmaat		
Veilig als 1 ^o ploeglid kunnen afdalen		
Een ploeglid veilig als 1 ^o laten afdalen		
Veilig als laatste teamlid kunnen afdalen met een stopknoop of 8-butée (L15)		
Ontkoppelbare afdaalstellingen kunnen installeren (L12)		
Duidelijke overzichtelijke stellingen kunnen maken (primaire karabijnhaak)		
Stellingen installeren op natuurlijke ankerpunten		
Afdalen met zelfbeveiliging (L17)		
Iemand laten zakken van bovenuit (moulinette)(L08)		
Afdalen op dubbel touw, en de beide touwen gescheiden houden		
Rappeltouw correct kunnen recupereren		

Rappel guidé correct installeren en gebruiken (L18)		
Correct omgaan met wrijving en equiperen met dubbel touw (L19)		
Principe van dubbel ankerpunt kunnen toepassen (al dan niet verbonden) (L06)		
Kwaliteit van ankerpunten kunnen evalueren		
Ankerpunten voor looplijn en afdaling kunnen onderscheiden		
Kunnen plaatsen van noodankerpunten (spits, pitons, klemblokken)		
Een degelijk afdaalvertrek in y of in lijn installeren		
Coupée van bovenuit (directe interventie) (S02)		
Een gewond ploeglid verplaatsen op horizontaal terrein (S06)		
Een veilige "wachtplaats" voor een gewonde kunnen installeren		
De principes van voorklimmen (statisch touw) en installeren van vluchtroute (TE09)		

Algemene kennis

Onderwerp	Datum	Gevalideerd door + handtekening
In en uitgang van een canyon kunnen plaatsen op een kaart (1:25.000)		
Een canyonuitstap voorbereiden (L02)		
Het alimentatiebekken van een canyon kunnen bepalen		
De cyclus van het water kennen		
De verschillende hydrologische regimes kennen, en de gevolgen ervan voor canyoning		
Waterkwaliteit bepalen aan de hand van aanwezige macro-invertebraten		
Diverse ankerpunten en hun weerstanden kennen		
Het verschil tussen tijdelijke en permanente ankerpunten		
Wetgeving: Reglementering (een voorbeeld van reglementering in Frankrijk (06-04- Mercantour)		
Onderscheid lokale en departementale reglementering		

Niveau 3

Gevorderden 2

Indien je alle technieken uit dit en vorige niveau's beheerst, mag je je een volleerd en autonoom canyonist noemen. Dit zijn bovendien alle technieken die je moet kennen indien je monitor wil worden. Met deze kennis op zak kan je er met je vrienden op uittrekken in zowat gelijk welke canyon, zonder in uitzonderlijke extremen te vervallen.

Techniek	Datum	Gevalideerd door+ handtekening
Stijgen op enkel en dubbel touw, met of zonder blokkeertoestellen		
Knoop passeren tijdens het stijgen op dubbel touw		
Ontkoppelbaar afdaalsysteem installeren op dubbel touw		
Installeren van een ontkoppelbaar systeem met twee afdaaltouwen (TE03)		
Installeren van een ontkoppelbaar systeem voor het laatste ploeglid (TS04)		
Coupée van bovenuit (indirecte interventie) (S01)		
Coupée van benedenuit (S03)		
Afdalen op belast touw (S04)		
Kanteltechniek met lange leeflijn (S05)		
Installeren van een looplijn met tussenzekeringen (TE 08)		
Een "recupereerbare" deviatie kunnen installeren (TS01)		
Stijgen op een rappel guidé (TE06)		
Een gewond ploeglid verplaatsen langs een touw (stijgen/dalen) (S09, S10)		
Een verbindingsknoop door een ontkoppelbaar systeem halen. (TS03)		
Als teamleider kunnen vorderen in wildwater (een parcours aanduiden en uitzwemmen)		
Installeren van een tyrolienne over een rivier (TE07)		
Een ploeglid met een werpzak uit sterk stromend water redden		
20 m zwemmen met een drenkeling		

Algemene kennis

Onderwerp	datum	Gevalideerd door + handtekening
Kennis van de verschillende rotssoorten (types, eigenschappen)		
De cyclus van de rotsen		
Wetgeving: de verantwoordelijkheid van de teamleider		
Wetgeving: waterlopen en het gebruik ervan		
Na een ongeval, de komst van de helikopter voorbereiden		

Niveau 4 Gespecialiseerde technieken

Deze kennis en technieken stellen je in staat om af te dalen in uitzonderlijke canyons of situaties.

Werken met dunnere touwen		
Nieuw materiaal (dyneema, kevlar)		
Afdalen in grote verticale		
Afdalen met hevig debiet		
Plaatsen van permanente ankerpunten		
Wilderness First Aid		

Algemene kennis

Wetgeving: de verantwoordelijkheid bij het equiperen		
Overnachten in een canyon		
Meerdere dagen in volledige autonomie		

