

# Klippe- og bjergredningskursus

*- 2 intensive og lærerige dage -*



**Klatre-Centeret**  
Intensivt kursus for dig, der vil videre



# Klippe- og bjergredningskursus

– 2 intensive, lærerige og spændende dage –

– Ring og hør nærmere eller se kursusoversigten for datoer –

## Program:

### 1. dag, kl. 9<sup>00</sup>

**Kurset starter.** Introduktion, præsentation, forventninger og tidligere erfaringer.

Kursets mål, forløb og struktur.

Kort gennemgang af grundlæggende teori.

Derefter går vi over til praksis:

#### 1. Ulykker på ruter på op til én reblængde.

A. Andenmandsklatring.

B. Førstemandsklatring.

#### 2. Spalteredning på gletcher.

A. Hvis den tilskadekomne er ved bevidsthed.

B. Hvis den tilskadekomne er hjælpeløs.

#### 3. Bortbringning af lettere tilskadekomnen i svært terræn.

#### 4. Ulykker på ruter af flere reblængder.

A. Andenmandsklatring.

B. Førstemandsklatring.

#### 5. Uheld ved kystklippeklatring.

A. Andenmandsklatring.

B. Førstemandsklatring.

#### 6. Teori og oplæg om bjergredning mm.

## 2. dag.

### 7. Uheld under abseil.

- A. 1. abseiler.
- B. 2. abseiler

### 8. Assisteret (kompliceret) bjergredning.

### 9. Praksisopgaver.

### 10. 1.- og 2.-hjælp. Teori og oplæg.

### 11. Bjergredningsrelaterede 1. hjælps-opgaver.

### 12. Evaluering.

Kurset slutter sidst på eftermiddagen.  
Derefter er baren åben.

Der tages forbehold  
for ændringer og tilpasninger mm.

## På kurset vil vi bl.a. gennemgå:

Rebbåre.  
Reb-„rygsæk”/stol.  
Rebgelændere / støttereb.  
Karabinbremse.  
Abseil forbi en knude.  
Udtagning af systemet.  
Taljesystemer.  
Hoftesikring.  
Soloklatring med selvsikring.  
1.-hjælps-udstyr.  
Udvidet førstehjælp eller katastrofe-førstehjælp, herunder især kulde, frostsår og exposure.  
Signaludstyr, herunder signalgivning m. fløjte.  
Proviant, ernæring og vædske, herunder nødproviant og blodsukker.  
Oppakning, herunder praktisk udstyr.  
Klargøring til afhentning med helikopter.



Kurset afholdes enten på Bornholm eller i Sverige.  
Begge steder kan vore kursusjendomme,



– **Kraklund** (Bornholm)

og

**Kullanäs** (Sverige) –  
benyttes.



**Har du nogensinde tænkt på, hvad du ville gøre, hvis du eller din klatremakker kom ud for et uheld under klatring? Kan I begge gennemføre en hurtig og sikker redning? – Kurset giver dig kundskaber i og erfaringer med, hvordan du kan tackle uheld ved klatring.**

På kurset arbejder du intensivt med kammeratredning ved klatring og gletchervandring mm.

Du gennemgår en række teknikker, du kan anvende, hvis det går galt, når I er ude og klatre.

Kurset er praksisbaseret og vil både indeholde egentlig undervisning og vejledning samt en række opgaver og praksissituationer mm.

### Forudsætninger:

**Du er rutineret i:**

- Førstemandsklatring
- Tilrigning af sikre standpladser
- Brug af slynger, kiler, hexer og friends
- Abseil på forskellige måder
- Prussik- og jumarklatring
- 1. hjælp svarende til udvidet 1.-hjælpskursus.

**Datoer:**  
[www.klatrecenter.dk](http://www.klatrecenter.dk)

### Du skal medbringe:

Udstyr til en klatretur over flere dage i kompliceret terræn, herunder bl.a:

- komplet klatreudstyr, inkl. reb.
- kogegrej og mad mm.
- førstehjælpsudstyr.
- bivuaksæk og sovepose
- rygssæk

Vore vejledere er optaget i Dansk Vejlederkreds, brancheforeningen for professionelle vejledere i natur- og friluftsliv. ([www.vejlederkreds.dk](http://www.vejlederkreds.dk)) Foreningen har strenge faglige optagelseskrav.



**Pris for kurset: Kr. 3.980,-**



## Klatre-Centeret

☎, DK: +45 - 56 95 12 21

☎, SV: +46 - (0\*) 32 05 60 60

Fax: +46 - (0\*) 32 05 60 30

Kursusejd, DK: Kraklund, Krakvej 5, 3790 Hasle

Kursusejd, SV: Kullnäs, 263 92 Jonstorp Sverige

[post@klatrecenter.dk](mailto:post@klatrecenter.dk)  
[www.klatrecenter.dk](http://www.klatrecenter.dk)

\* benyttes kun ved opringning fra Sverige