

VEILIG BERGSPORTEN, DEEL II

LEVENGREDDENDE ROUTINES

Wie een spelletje tennis speelt en een foutje maakt, slaat de bal in het net, scheurt misschien zijn enkelbanden of komt met zijn racket tegen het hoofd van zijn dubbelpartner. Maar zoals iedereen weet, kunnen bij bergsport de consequenties van een simpele fout veel groter zijn.

Tekst Anne van Galen. Beeld Anne van Galen en Harald Swen

Relaxed multipitch klimmen dankzij orde en geoliede routines op de standplaats.

In de bergen wisselen de omstandigheden voortdurend en hulp en comfort (warmte, beschutting, eten en drinken) zijn meestal ver weg. En ook al zijn we in de beveiligde omgeving van een klimhal of in een netjes gesaneerd klimgebied, het feit dat we ons – als we klimmen – hoog boven de grond bevinden én het gegeven dat er dingen van boven naar beneden kunnen vallen, maakt dat de impact van een fout dan wel vergissing zeer ernstig kan zijn. Een simpele struikeling op een ‘makkelijk pad’ kan betekenen dat je ver naar beneden valt. Een te enthousiaste off-pisteafdaling in de poeder kan betekenen dat je levend begraven wordt. En een – ben je er nog, lezer? – niet teruggestoken achtknoop kan betekenen dat je vanaf 15 meter op de grond valt, in plaats van in het touw.

Daarom zijn een aantal zaken voor bergsporters belangrijk:

1. Train het nemen van goede beslissingen. (Hoe je dit doet, kon je al lezen in Hoogtelijn 1, 2020, terug te lezen via [hoogtelijn.nl](https://www.hoogtelijn.nl).)
2. Neem maatregelen om te voorkomen dat je ondanks al je ervaring en goede bedoelingen, toch door (onbedoelde) handelingsfouten een ongeval krijgt.
3. Zorg dat je tot in de puntjes voorbereid aan de start komt. Fysiek, mentaal, emotioneel en qua materiaal.
4. Leer van het verleden, dus kijk altijd terug naar wat goed ging op een tocht, en sluit ook je ogen niet voor missers, om het een volgende keer beter te doen.

In dit artikel ligt de focus op het tweede punt: de handelingsfouten en wat je eraan kunt doen. Mijn analyses, tips & tricks zijn veelal

gebaseerd op ongevalsanalyses, opleiding en dertig jaar klimervaring. Want ja, ook ik ken het oog van de naald maar al te goed.

Een foutje, het kan zelfs de beste overkomen

Misschien moeten we maar beginnen met het gegeven dat we als mens eenvoudig zijn af te leiden. Ondanks al onze goede bedoelingen of jarenlange ervaring maken we fouten, of beter gezegd: doen we dingen die niet het gewenste effect hebben en zo tot een ongeval kunnen leiden.

Neem Lynn Hill, voor mij is zij een van de beste klimmers aller tijden. Zij heeft (onder andere) voor mannen en vrouwen de bakens verzet van wat mogelijk leek in het rotsklimmen, met haar legendarische eerste vrije beklimming van The Nose in 1993 (en in 1994 deed ze het zelfs nog een keer over, maar dan in één dag). Deze prestatie werd pas tien jaar later voor het eerst herhaald door Tommy Caldwell en Beth Rodden (als team). Nederlands topklimmer Jorg Verhoeven was de vierde persoon die een vrije beklimming van The Nose op zijn naam wist te zetten, in 2014 – 20 jaar later dus! Daarnaast had Lynn Hill de jaren daarvoor een indrukwekkende wedstrijdcarrière als profklimmer en won ze meer dan 30 internationale titels.

TIJDENS EEN ROUTINEMATIGE HANDELING WERD ZE AFGELEID

Lynn maakte in 1989 een val van 25 meter in het Franse klimgebied Buoux. Ze had haar route uitgeklimmen, maar toen ze boven ging hangen in het topanker, bleek dat ze haar inbindknoop niet had afgemaakt en stortte ze naar beneden. Gelukkig werd haar val gebroken door de boom waarin ze viel en kwam ze er met betrekkelijk weinig schade vanaf. In haar autobiografie beschrijft ze hoe ze tijdens het maken van haar knoop – een routinematige handeling – werd afgeleid, omdat iemand iets aan haar vroeg. De consequenties hadden makkelijk dodelijk kunnen zijn.

En Lynn is niet de enige topbergsporter die in relatief eenvoudige omstandigheden bijna het leven laat. Iedereen kent Alex Honnold wel. De Amerikaan die onmenselijk moeilijke routes soleert en door de documentaire Free Solo wereldberoemd werd. In 2016 was Alex relaxed op zijn approachschoenen een 5c-toprope aan het uithangen voor zijn vriendin en haar familie. Doordat het touw te kort was toen zijn zekeraar hem liet zakken, maakte hij een vrije val en brak hij twee wervels. Het had makkelijk anders kunnen aflopen. Alex concludeert dat hij de lengte van het touw had moeten checken, alerter had moeten zijn, een knoop in het uiteinde van het touw had moeten maken en een helm had moeten dragen. Ook had zijn zekeraar minder dan een jaar ervaring en was een extra check dus nodig geweest.

Recent werd de klimwereld nog opgeschrikt door de dood van Luce Douady. Deze jonge Française won in 2019 onder meer de World Cup boulderen voor jeugd in Arco en werd op haar 16e

Gebruik een staalkabel als die er hangt. Een struikeltje is zo gemaakt.

derde bij het Europees kampioenschap Lead voor senioren. Ze overleed in juni 2020 door een tragische val van meer dan 100 meter, toen ze van de ene naar de andere klimsector liep. Het steile paadje was beveiligd met een staalkabel, maar daar had Luce zich helaas niet aan gezekeerd. Dit soort dingen overkomt dus niet alleen beginners of ‘sukkels’. Integendeel, ook bij de experts, de wereldtop aan klimmers, gaat het af en toe heel erg mis.

“Wie geen fouten maakt, maakt waarschijnlijk niets”
Fouten maken is menselijk. Bij een fout gaat het erom dat iets wat je doet (of nalaat) tot een verkeerde uitkomst leidt. Onze fouten kunnen we in twee categorieën indelen. Allereerst zijn er de uitvoeringsfouten. Zo maakte een bevriende berggids in de Calanques ooit een enorme val van een rots in zee. Hij klom in een voor hem heel makkelijke route en was zo met zijn klant bezig dat hij op het relais zijn zelfzekering vergat vast te maken. En ook het niet afmaken van je knoop is typisch zo’n uitvoeringsfout: in principe weet je wel hoe het moet, maar omdat je bent afgeleid, doe je het net niet goed.

‘Afgeleid zijn’ kan overigens op verschillende manieren: je kunt zijn afgeleid door iets in je omgeving: terwijl je staat te zekeren, komt een vriendin die je lang niet hebt gezien de klimhal inlopen en vervolgens let je niet meer op het zekeren. Of je bent afgeleid omdat je gedachten simpelweg bij iets anders zijn, bijvoorbeeld bij een lastig geval op je werk of je hebt net iets superleuks meegemaakt in de privésfeer, waardoor je niet gefocust bent op het inbinden of zekeren.

Voorbeelden van dodelijke ongevallen door uitvoeringsfouten in de klimhal

- Gulpen, 2002: een zekeraar maakt per abuis zijn klimmer los om te assisteren bij klimmers naast hem. De klimmer komt ten val en overlijdt.
- Amsterdam, 2008: een klimster overlijdt doordat de zekeraar is afgeleid: naast hem wordt zijn vriendin door iemand anders gezekeerd. Als deze vriendin weer beneden is, maakt hij per abuis zijn eigen klimpartner los uit de zekering, waarna deze in het touw gaat hangen en tot op de grond valt.
- Nijmegen, 2011: een klimmer komt boven aan de wand tijdens het toprope klimmen ten val. Hij valt niet in het touw, maar tot op de grond, omdat de inbindkarabiner los is. Hij overlijdt, mogelijk door een inbind-/vastmaakfout.

In de klimhal zijn de afgelopen 20 jaar nog minimaal 10 personen zeer zwaar gewond geraakt met blijvend letsel (gemeld bij de NKBV). Ofwel omdat de zekeringsketen niet gesloten was (partnercheck niet of niet goed uitgevoerd), ofwel omdat de zekeringsketen door de zekeraar per abuis werd verbroken, ofwel omdat de zekeraar onvoldoende voorbereid was op de gevolgen van een onverwachte (voorklim)val.

De andere categorie menselijke fouten kunnen we classificeren als inschattings- en beoordelingsfouten. In zo’n geval besluit je bijvoorbeeld een steile helling te gaan skiën met een te hoog lawinegevaar, omdat anderen het ook doen. Dit soort fouten en wat je hieraan kunt doen, zijn besproken in het eerder genoemde deel I van deze artikelenreeks, gepubliceerd in Hoogtelijn 1, 2020.



Levensreddende routines

Om ‘simpele’ uitvoeringsfouten die je het leven kunnen kosten, tegen te gaan, hebben we in de bergsport het nodige bedacht. De partnercheck bij het sportklimmen is misschien wel de bekendste maatregel. Maar er is uiteraard meer.

In het kader hieronder zie je negen maatregelen – laten we het levensreddende routines noemen – die je leven kunnen redden.

Levensreddende routine	Waarom zou je dit doen?
Check bij het sportklimmen of je touw voldoende lang is en maak ALTIJD een knoop in het uiteinde van je touw als je aan het sportklimmen bent (of maak de knoop in het uiteinde van je touw vast aan de touwzak.	Om te voorkomen dat bij het laten zakken van iemand het uiteinde van het touw door je zekeraarsapparaat schiet (en de klimmer een vrije val maakt), omdat je touw te kort is. Een te kort touw is nog altijd een van de meest voorkomende oorzaken van klimongevallen. Zie ook het ongeval van Honnold of de Schotse klimmer Dave MacLeod (te lezen via bit.do/fl5qd).
Maak bij het abseilen altijd twee goede knopen in de uiteinden van de touwen; knopen die niet los kunnen gaan tijdens het uitgooien van het touw. Bijvoorbeeld een dubbele <i>Spierenstich</i> (vissersknoop).	Om te voorkomen dat je bij het zoeken naar het volgende relais, of omdat je moe bent, over het uiteinde van je touw abseilt en valt. Ondanks dat we al jaren weten dat dit de veiligste methode is, gaat het nog regelmatig mis. Zie ook het dodelijke ongeval van de bekende Amerikaanse klimmer Brad Gobright in 2019 (te lezen via bit.do/fl5qo) of de dood van de bekende Duitse klimmer/auteur/fotograaf Ralf Gantzhorn in 2020.
Gebruik bij het abseilen standaard een prusik (of andere remknoop) als back-up voor je remhand.	Zodat je niet als je even per ongeluk je remhand loslaat om een knoop uit het touw te halen, meteen beneden ligt.
Doe de partnercheck voordat je gaat klimmen.	Om te voorkomen dat iemand onbedoeld een fout in de zekeringsketen maakt met verkeerd inbinden of verkeerd zekeren. Twee mensen zien meer dan één.
Doe de piepercheck voordat je off-piste gaat.	Om te voorkomen dat iemand per ongeluk vergeten is om zijn lawinepieper aan te zetten. Ter vergelijking: als ik een week met een groep van acht deelnemers onderweg ben, zijn er gedurende die zeven dagen altijd wel enkele mensen die bij het aankleden en voorbereiden hun lawinepieper zijn vergeten aan te zetten. Dan heb je als je onder de sneeuw ligt dus niets aan je dure apparatuur.
Pak, als er een kabel is die een steile passage beveiligd, hem vast of haak in.	Omdat een struikeling snel is gemaakt. Misschien niet zo stoer, maar mijn stelregel is dat je dit soort gratis veiligheidsbuffers altijd moet benutten.
Belast altijd je zelfzekering op een relais. Test de eerste keer hangen altijd erg voorzichtig.	Om te voorkomen dat je (moe tijdens de afdaling) vergeet jezelf goed vast te maken, of om te voorkomen dat een ander (je klimmaatje) per ongeluk jouw zelfzekering uithangt. De bekende Duitse klimmer Kurt Albert kwam om het leven toen hij op een klettersteig mensen begeleidde en nonchalant in zijn zelfzekering ging hangen die niet vast bleek te zitten.
Doe een helm op.	Het spreekt voor zich, maar doe jij het ook?
Deze lijst is verre van compleet. Wat te denken van de regel dat je iemand niet afleidt die bezig is met het maken van een knoop, een relais of iets anders cruciaals? En ook zoiets simpels als het standaard kort afbinden van bungelende touwtjes aan je gordel, zodat je niet struikelt als je op stijgieters loopt, kunnen zo in het rijtje worden geplaatst.	Wees je bewust van afleiders.

Foto Peter Mienes



ONLINE INFORMATIE

Deze online pagina's helpen je bij de routines om veiliger te zekeren en klimmen:

- nkbv.nl/kenniscentrum/partnercheck-2.o.html
- nkbv.nl/kenniscentrum/abseilen-tips-en-trucs.html
- nkbv.nl/kenniscentrum/veilig-zekeren-bij-sportklimmen.html

Voor je gaat sneeuwschoenwandelen, doe je de piepercheck.

Laksheid, te snel willen en te grote ego's

Deze in de basis heel eenvoudige routines zijn ontwikkeld door goed te kijken naar de statistieken en mechanismen achter fouten, de collectieve ervaring van bergsporters dus. De routines zijn dus bedoeld om dingen die bij herhaling tot ongevallen leiden, te voorkomen. Toch worden zulke levensreddende routines veel te vaak achterwege gelaten. Haastige speed, het niet cool vinden (de gids loopt immers ook met zijn handen in de zakken) of laksheid zijn vaak redenen om deze gratis veiligheid te negeren.

Daarnaast kunnen onze overtuigingen ook een rol spelen. Bij ons bergsporters zie ik nog wel eens een soort afkeer van routines. We zijn immers in de bergen om vrij en creatief bezig te zijn – weg van routines en regels. Een vriend van me met wie ik af en

toe ga sportklimmen, staat bijvoorbeeld zeer sceptisch ten opzichte van de partnercheck en roept dan dingen als: “Als ik een lange alpiene route klim, staat er ook niemand aan het einde van elke touwlengte te kijken of ik wel een goede standplaats bouw.” Of: “Iedereen die niet in staat is zichzelf fatsoenlijk in te binden, hoort niet thuis in het klimmen”. Dit soort redeneringen gaat echter volledig voorbij aan hoe het bij mensen werkt. We zijn nu eenmaal niet altijd volledig gefocust op onze taak. We zijn snel afgeleid en maken hoe dan ook af en toe onbedoeld fouten. En bovendien geldt: hoe meer je klimt, hoe de kans statistisch groter wordt dat jij of je klimbuddy een keer een ernstige fout maakt die je het leven kan kosten.

Edward Whymper, de beroemde bergbeklimmer die in 1865 met een team als eerste de Matterhorn wist te beklimmen, schreef het al: *“There have been joys too great to be described in words, and there have been griefs upon which I have not dared to dwell; and with these in mind I say: climb if you will, but remember that courage and strength are naught without prudence, and that a momentary negligence may destroy the happiness of a lifetime. Do nothing in haste; look well to each step; and from the beginning think what may be the end.”* (uit: *Scrambles Amongst the Alps 1860-1869*).

Nu jij

Welke routines redden jou het leven in de bergen? Wanneer was jij voor het laatst afgeleid tijdens het zekeren? Wat weerhoudt jou ervan om je te committeren aan levensreddende routines? In deel III van dit drieluik over veilig bergsporten (Hoogtelijn 2, 2021) geven we onder andere tips over hoe je ervoor kunt zorgen dat je jezelf en je klimmaatje scherp houdt op het consequent toepassen van de levensreddende routines. En hoe je de dingen die je meemaakt tijdens het klimmen ook daadwerkelijk omzet in ervaring. Zodat je niet alleen een goede bergsporter wordt, maar ook een lang levende. ◀



Pak de ketting vast als die er hangt. Niet zo stoer, wel veilig.