

SSRA



Hindernissen
protocollen
boek
SSRA

INHOUD

Hindernissen

1. Touwbaan met obstakels
2. De groene balk
3. De waterlussen
4. De watermat
5. De saté stokken
6. LORO / Swingover
7. De ongelijke balken
8. Dubbele touw
9. De laddertjes
10. Lussenbaan
11. Klimwand
12. Indianenbrug
13. Swingtouw verticaal net
14. Entertouwen
15. Hindernisbaan
16. Diverse

Dit logboek heeft als doel:

- De keuring van SBN voor te lichten;
- De leden van SSRA de door de SBN goedgekeurde hindernissen en manieren van nemen van hindernissen duidelijk te maken.

Bij de juiste uitvoering is de aansprakelijkheid gedekt door de verzekering die SSRA bij de SBN heeft afgesloten. Bij opgelopen schade bij niet beschreven hindernissen, manieren van nemen of oefenvormen ligt de aansprakelijkheid bij de persoon zelf.

Noch SBN, SSRA of SEC-survival zijn aansprakelijk te stellen voor afwijkingen van dit hindernissen protocol.

1. Touwbaan met obstakels



Materiaal

constructie van LARIX balken van 1,50 mtr

met siorbanden opgespannen touw
voorzien van diverse obstakels zoals
PVCbuis, autobanden, tonnen en netten

ondergrond

waterbak

manier van nemen

apenhang

catcrawl

dubbele catcrawl

2. De groene balk



Materiaal

constructie van LARIX balken

metalen balk 15cm doorsnee op 2
staanders

ondergrond

waterbak

manier van nemen

apenhang

catcrawl

3. De waterlussen



Materiaal

constructie van LARIX balken van 1,50 mtr

met siorbanden opgespannen touw
hieraan opgehangen lussen

ondergrond

waterbak

manier van nemen

apenhang

catcrawl

doorstappen (met of zonder boventouw)
aan de armen enteren

4. De watermat



Materiaal

opgespannen drijfmat

ondergrond

waterbak

manier van nemen

rennen

kruipen

5. De saté stokken



Materiaal

verticale ingegraven ronde stammen ca 3mtr

ondergrond

klei

manier van nemen

klimmen, blijven hangen of enteren naar de volgende paal

6. LORO / Swingover



Materiaal

Grote samengestelde hindernis tussen een dubbele rij van 8 bomen. Tussen elke 2 bomen hangt een horizontale ronde Larixbalk van 2,5 meter breed op een hoogte van ca 3 meter. De balken hangen in een “boomhouder”. Tussen de 8 balken in hangt een mix van netten, balken, touwen en banden die 6 baantjes vormen. Een swingover/horizontaal touw of brandslang kan worden opgehangen tussen de balken.

ondergrond

bosgrond / houtsnippers

manier van nemen

de 6 baantjes kunnen onderlangs (apenhang), doorstekend of bovenlangs (catcrawl) worden genomen. Eventueel in combinatie met swingovertechniek

6. LORO



Materiaal

Grote samengestelde hindernis tussen een dubbele rij van 8 bomen. Tussen elke 2 bomen hangt een horizontale ronde Larixbalk van 2,5 meter breed op een hoogte van ca 3 meter. De balken hangen in een “boomhouder”. Tussen de 8 balken in hangt een mix van netten, balken, touwen en banden die 6 baantjes vormen. Een swingover/horizontaal touw of brandslang kan worden opgehangen tussen de balken.

ondergrond

bosgrond / houtsnippers

manier van nemen

de 6 baantjes kunnen onderlangs (apenhang), doorstekend of bovenlangs (catcrawl) worden genomen. Eventueel in combinatie met swingovertechniek

7. De ongelijke balken



Materiaal

tussen 4 bomen aan een staaldraad opgehangen balken. En tussen 2 bomen een opgehangen boomstam met grof net

ondergrond

bosgrond

manier van nemen

via het net over de balk. Onderlangs via de balken verplaatsen naar de andere kant.

8. Dubbele touw



Materiaal

Tussen 2 bomen een met spanbanden opgespannen dubbel touw. 1,50 mtr

ondergrond

bosgrond

manier van nemen

apenhang evt op het touw komen

catcrawl

dubbele catcrawl

9. De laddertjes



Materiaal

constructie van LARIX balken. 1,50 mtr
gecoatte metalen horizontale ladders
slap touw

larix ronde balk

ondergrond

waterbak

manier van nemen

ladders onderlangs aan de armen

evt bovenlangs op handen en voeten

apenhang evt op het touw/balk komen

catcrawl

via de zijkant naar de andere kant

10. De lussenbaan



Materiaal

constructie van LARIX balken. 1,50 mtr
met siorbanden opgespannen touw
hieraan opgehangen lussen / balken

ondergrond

houtsnipers

manier van nemen

apenhang

catcrawl

dubbele catcrawl

doorstappen

11. klimwand



Materiaal

Rechtopstaande houten plaat van circa 6 meter breed en 3 meter hoog. Op de plaat zitten kunststof klimgrepen bevestigd.

ondergrond

klei / zand

manier van nemen

Traverseren zonder de grond te raken

12. De indianenbrug



Materiaal

constructie van LARIX balken. 1,50 mtr

gespannen stalen loopdraad

los hangend touw

ondergrond

waterbak

manier van nemen

voeten via de staaldraad, handen aan het boventouw

13. Swingtouw verticaal net



Materiaal

constructie van LARIX balken. 3 mtr

een verticaal touw wat middels een metalen oog aan de horizontale balk zit bevestigd

een opgespannen verticaal net

ondergrond

waterbak

manier van nemen

slingeren in het net. Over het net heen.
Optie 2: Klim in het touw, swingover.

14. Entertouwen



Materiaal

constructie van DOUGLAS balken.
2,50 mtr

3 verticale touwen die middels
een metalen oog aan de
horizontale balk zitten bevestigd

ondergrond

klei

manier van nemen

via het ene naar het andere touw
swingover

15. De Hindernisbaan



Materiaal

constructie van ACACIA/LARIX balken.
1,50 mtr

diverse kleine hindernissen als balken,
banden, muurtjes en buizen

ondergrond

klei / zand / bosgrond

manier van nemen

zo snel mogelijk over de hoge
hindernissen en door de buizen / banden
heen

16. Diversen

- Houthakken
- Boogschieten
- Kanoën
- Tractorband

Materiaal

uit de winkel: bijlen 1250 gram, links- en rechtshandige recurvebogen met pijlen, plastic kano's en auto/tractorbanden

ondergrond

nvt

manier van nemen

Houthakken: spreidstand, gestrekte armen afmeten. Bijl omhoog begeleiden. Wigvormig hakken.

Boogschieten: dwars op het doel staan, boog in de gestrekte voorste arm, aanspannen tot naast de wang, loslaten, narichten. Let op dat de pees niet op de onderarm komt. Pas pijlen halen nadat eenieder zijn pijlen heeft geschoten.

Kanoën: niet omvallen....

Tractorband: flippen vanuit de benen, gestrekte rug. Eventueel springen naar de andere kant en terugflippen.