Opleiding schema CIOS 2019-2020

De opleiding bestaat uit 7 delen. Deze delen worden eens per week geven en dienen aaneengesloten te worden gevolgd. Met uitzondering van de kerstvakantie. Er zijn 2 verschillende locaties waar de opleiding wordt gegeven; CIOS Goes en Height Specialists te Bergschenhoek.

Studenten dienen het volgende al te beheersen voorafgaande aan de opleiding:

- 8 knoop voorgestoken, nagestoken
- Bunnyknot
- stopknoop.
- gebruik ID
- gebruik ASAP
- gebruik trapkoord en croll

De indelingen van de te behandelde onderwerpen is per les afhankelijk van de groep.

Lestijden CIOS

10:00 – 10:30 opbouwen in hal 4a/b (10:00 melden bij Wil Goossens, berging CIOS)
10:30 – 12:50 praktijk in hal4a/b WOH (12:40 opruimen)

Lestijden Height Specialist

10:00 – 10:15 inloop
10:15 – 14:30 praktijk / theorie WOH

les 1 14 nov 2019
)Lesuren: 4
Locatie: CIOS

Theorie gedeelte:

o Introductie Height Specialists, samenwerking CIOS en IRATA
o De voorwaarden van; Opleiding Veilig werken op hoogte / basis rope access
o Mogelijkheden bij Height Specialists, Euromast en IRATA Lv1 technician.
o Uitdelen kleding

Les:

o Powerpoint WOH training
o Opbouwen van gordel.
o Work restraint & fall arrest & work positioning.
o Uitleg omtrent materialen, ID, ASAP, Croll, Ascender.
o Buddy-check.
o Stijgen en dalen croll.
o Stijgen en dalen ID (van grond & van platform)

Huiswerk:|

o Butterfly
o Theorie valfactor
o Wanneer kleine/g

les 2 21 nov 2019
Lesuren: 2
Locatie: CIOS Goes
Uitleg: valfactor

Les:

o Opbouwen van gordel
o Stijgen en dalen croll
o Stijgen en dalen ID
o Stijgen Croll en ombouwen naar ID, afdalen met de ID
o Stijgen ID en ombouwen naar Croll, afdalen met de Croll

• Kleine touwwissel (< 1,5M)
• Knoop in werklijn passeren
• Opbossen lijnen

Huiswerk:

o MBL/SWL/WLL)

les 3 28 nov 2019
Locatie: CIOS Goes
Uitleg: MBL/SWL/WLL)

Les:

o Opbouwen van gordel
o Herhaling
• Kleine touwwissel (< 1,5M)
• Grote touwwissel (> 1,5M) 2de ASAP
• Touwbrommer

Huiswerk:

o Suspension intolerance
o Invulling Art

Datum: 5 dec 2019
Lesuren: 2
Locatie: CIOS Goes
Uitleg: Suspension intolerance

Les:

o Opbouwen van gordel
o Herhaling
o Podium
o ID rescue / croll rescue

Huiswerk:

o Y-hang in rigging
o Bunny knoop
o Hoekbepaling
o Invulling Art

Datum: 9 jan 2020
Lesuren: 2
Locatie: CIOS Goes
Uitleg: hoekbepaling

Les:

o Rigging
o Touw bescherming
o Y-hang (bunny, butterfly met 8knoop & bunny small big)

o Pulley systemen (indien mogelijk op locatie)

Huiswerk:

o Arbeidshygiënische strategie
o Work restraint
o Fall Arrest
o Work Positioning / Rope Access
o Invulling Art

Datum: 16 jan 2020
Lesuren: 4
Locatie: Height Specialists

Herhaling:

o Arbeidshygiënische strategie
o Work restraint
o Fall Arrest
o Work Positioning / Rope Access

Les:

o Klimmen met scaffold hooks & work positioning
• Praktijk examen
• Theorie examen
• Uitreiking certificaat