

Svenska Klätterförbundets norm för

# EXAMINERANDE KURS HJÄLPINSTRUKTÖR KLIPPA

Gällande fr o m 2017



Svenska  
Klätterförbundet

---

Utbildning

# EXAMINERANDE KURS HJÄLPINSTRUKTÖR KLIPPA

Nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella norm för kurs och examination till hjälpinstruktör klippa. Normerna är utarbetade av SKF:s Utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina hjälpinstruktörskurser och examinationer.

Kurser med lägre nivå får inte kallas hjälpinstruktörskurs och examination eller liknande och får inte ge intryck av att ge en utbildning eller den behörighet motsvarande den som här specificeras.

De som blivit hjälpinstruktörer före 2016 rekommenderas att uppdatera sin kunskap via auktoriserad klippklätterinstruktör gällande moment som inbegriper firningsarrangemang med nybörjare samt riggning och problemlösning i samband med detta.

Hjälpinstruktörskursen är också ett obligatoriskt förkrav inför en teknisk klippklätterexamen.

Utbildningskommittén, lokalklubbarna och andra kursarrangörer har länge märkt ett behov av en kurs som täcker de moment och krav gällande säkerhet som konsumentverket ställer på ledare/instruktörer inom utomhusklättring samt fungerar som ett steg på vägen mot auktoriserad klippklätterinstruktör. Behovet finns också att kunna anordna prova på-klättringar utomhus samt genomföra firningsarrangemang med nybörjare.

Med denna kurs säkerställs att hjälpinstruktör som assisterar klippklätterinstruktör håller en tillräckligt hög nivå. Dessutom säkerställer denna kurs och examination att hjälpinstruktören självständigt kan anordna prova på-klättring med topprep samt anordna firningsaktivitet med nybörjare utomhus på egen hand.

Hjälpinstruktör har utöver den behörighet som nämns i detta dokument samma behörighet som klätterledare.

Under kursen kontrolleras färdighetsnivån och förståelsen för de moment som är kravet för att bli godkänd hjälpinstruktör. Kursledaren gör under kursen en formativ<sup>1</sup> bedömning av aspiranten och kommunicerar ständigt med aspiranten vad denne behöver stöd och hjälp med.

---

<sup>1</sup> Formativbedömning avser att under utbildning/kurs får aspiranten kunskaper, fakta och systemtankar som ska leda till förståelse för utbildningens helhet och delar. Formativt arbetssätt möjliggöra för aspiranten att genom reflektion, feedback och samtal (med instruktören) klar kursen framgångsrikt.

Om aspiranten har för låga förkunskapskrav eller inte bedöms hinna med de moment som ingår i kursen rekommenderas att kursledaren förstärker och befäster den kompetens som finns hos aspiranten samt förbereder aspiranten vad som behöver göras om vid senare tillfälle. Se bilagan för de moment Hjälpinstruktören ska behärska och den auktoriserade instruktören kontrollera.

## Målsättning

- Efter godkänd kurs ska hjälpinstruktören kunna:
  - Självständigt arrangera prova på klättringar utomhus på topprep.
  - Självständigt genomföra firningsarrangemang med nybörjare.
  - Verka självständigt som klätterledare enligt norm för Klätterledare utomhus.
  - Assistera auktoriserad klippklätterinstruktör vid specifika moment i klätterkurser. Det är upp till auktoriserad klippklätterinstruktör att från fall till fall avgöra och bedöma vilka moment i vilka kurser hjälpinstruktören kan assistera vid.
- Kursen ska ge aspiranten en introduktion till tekniska och metodiska redskap för effektiv och säker utläring av klättermoment.
- Kursen ska också kunna fungera som ett led i aspirants utbildning mot en kommande auktorisation.
- Vid kommersiella klätterutfärder är det upp till var ansvarig anordnare att använda sig av person med relevant kompetens i den terräng man ska verka i och att tillhandahålla egen ansvarsförsäkring och kunders olycksfallsförsäkring.

## Generella krav

**BENÄMNING:** Hjälpinstruktör, kurs och examination.

**KURSENS VARAKTIGHET:** 2 dagar totalt 16 timmar, fördelat på antingen heldagar i anslutning till varandra, 1+1 dag med paus mellan eller 1 heldag + 2 halvdagar. Vid mycket goda förkunskaper kan 1 heldag vara tillräckligt. Detta avgör kursledare utifrån individuella bedömningar. (se behovsdefiniering)

Kursen innehåller praktiska moment med instruktör samt självstudier av angiven kurslitteratur innan kurstillfället vilket är ett led i den formativa bedömningen.

**ELEV/INSTRUKTÖR:** Kursens upplägg kommer att variera beroende på kursdeltagarens förkunskaper. Rekommenderat max fyra aspiranter per instruktör, gärna två aspiranter per instruktör.

**SÄKERHET:** Instruktören ska genom framförhållning och uppmärksamhet sätta elevernas, egen och omringvarandes säkerhet som främsta prioritet. Instruktören ska föregå med gott exempel och därför i likhet med eleverna använda hjälm och skydds-



handskar då situationen påkallar detta under kursen. Säkerhetsutrustning (PPE<sup>2</sup>) använd i samband med kursen ska vara CE-godkänd och ha genomgått periodisk kontroll av kompetent person.

**INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET:** Kursen får hållas av auktoriserad klippklättringsinstruktör med aktiv licens. Samtliga instruktörer på kursen ska vara auktoriserade klippklättringsinstruktörer. En rekommendation är att instruktören på kursen tidigare hållit grundkurs klippa och fortsättningskurs klippa.

**KUNSKAPSKONTROLL:** Kursledaren måste kontrollera att hjälpinstruktören är godkänd i samtliga kompetensmoment annars kan inte aspiranten examineras till Hjälpinstruktör klippa. Denna kontroll ska ske formativt under utbildningen.

Om aspiranten inte klarar av de kunskapskrav som krävs för att bli godkänd ska kursledare ge feedback till aspiranten vad denne behöver träna på samt diskutera nytt kurs/examinationsdatum.

Instruktören har rapporteringsskyldighet till SKF enligt bifogad blankett.

## Förkrav på aspiranten

- Aspiranten ska innan kursen ha gått följande kurser eller ha förvärvat motsvarande kunskaper på annat sätt:
  - Grundkurs i klippklättring
  - Fortsättningskurs klippklättring
  - Räddningskurs 1 (se individuell behovsdefiniering)
- Aspiranten ska ha klättrat aktivt utomhus under minst ett år och kunna leda grad 4+/5- på naturliga säkringar.
- Aspiranten ska innan kursen ha grönt kort. Om grönt kort saknas uppkättring till grönt kort ingår i kursen.
- Aspiranten ska ha kunskap i första hjälpen motsvarande HLR kurs gärna med inriktning på klätterrelaterade skador och olyckor som kan uppkomma under utfärd
- Aspiranten ska vid kurstillfället ha fyllt 18 år.
- Aspiranten ska vara medlem i klätterklubb ansluten till SKF.

## Hjälpinstruktörens befogenheter efter avslutad kurs

- Efter delegering från ansvarig auktoriserad instruktör får hjälpinstruktör agera självständigt vid enstaka moment vid klätterkurs.
- Hjälpinstruktören har befogenhet att arbeta vid de moment som ingår i normen för hjälpinstruktörskurs. Den ansvariga instruktören, som ska vara på plats, har dock

---

<sup>2</sup> PPE Personal Protective Equipment.



det övergripande ansvaret för kursen. Hjälpinstruktören kan även assistera en auktoriserad klippklätterinstruktör på mer avancerade kurser.

- Hjälpinstruktören ska säkra sig själv under riggning på ett sådant sätt att fallolyckor undviks helt.
- Hjälpinstruktören kan också arbeta självständigt vid prova på-klättring och firningsarrangemang enligt 2017 års klätterledarnorm.
- Hjälpinstruktören kan självständigt ordna prova på-klättringar utomhus på topprep i förankringar som avses i denna norm.
- Hjälpinstruktören kan självständigt agera firningsinstruktör med nybörjarelever på klippa upp till en halv replängd.
- Hjälpinstruktören ska kunna upprätta och underhålla en risk- och krisplan för klipporna som hen rör sig vid.



# Kursmoment

## Lokalkännedom, access, planering och riskbedömning

*Egen färdighet:*

- Kunna upprätta anhörig- och deltagarlista och sörja för att erforderligt första hjälpen-materiel medtages.
- Vara väl insatt i frågor som access, vett och etikett vid klippan, parkering, skräp, avföring samt allemansrätt.
- Kunna göra en riskbedömning med åtgärdsplan inför klätterutfärd.

## Kommandon

*Kunna lära ut:*

- Kommandon enligt den "svenska modellen", se "Stora boken om klättring" av Nils Ragnar Gustavsson.

## Placering av säkringar

*Egen färdighet:*

- Ha god rutin i hanteringen av utrustningen.

*Kunna lära ut:*

- Användandet av vanligt förekommande säkringsmedel såsom kilar, kamsäkringar och hexentriska. Kunna diskutera och jämföra olika placeringars kvalitet.

## Ankarbygge och rephantering

*Egen färdighet:*

- Kunna sörja för egen och elevs säkerhet på klippkant där fallrisk föreligger vid riggning av topprepsankare.
- Kunskap om riggning av topprep i förekommande varianter av ankare borr/lim/maxifix/viaferata bult eller motsvarande artificiell konstruktion på klätterklippa.
- Kunskap om riggning av topprep i naturliga förankringar (träd och block).
- Kunskap om riggning av topprep i egna placerade säkringar/förankringar (kamsäkringar, kilar och hexentriska).
- Känna till de krav som ska ställas på ankare. Känna till vedertagen praxis för hur topprep riggas med egen materiel och att fasta installationerna enbart används för nedfirning och rensning av klätterled.



- Kunna rigga ett ej öppningsbart topprepsankare t ex för klättring med barn och ungdomar.
- Känna till att pitonger ej används som ankarpunkter i topprepsankare.
- Kunna lösa problem och rigga topprep på överhängande klätterled med expresslingor som hindrar utpendling till och över lodlinjen och känna till riskerna med detta. Känna till riskerna med borttagning av dessa ovanifrån vid egen firning eller nedfirning.
- Metoder för reputkast. Problemförebyggning och problemlösning vid firning och topprepsklättring.

#### *Lära ut:*

- Riggning av egensäkring inför ankarbygge i fallriskmiljö.
- Riggning av toppreps- och firningsankare med såväl cordelette (statiskt rep) som med slingor.
- Standplatsbygge i olika situationer.
- Firningsankare förlängt till topprepsankare.
- Samtliga krav som bör ställas på ankare.
- Säkerhet på klippkanten, skillnad topproping/bottomroping.
- Olika pedagogiska metoder för riggning av ankare.

## **Firning**

Problemförebyggande och problemlösning vid firning och topprepsklättring ska diskuteras.

#### *Egen färdighet:*

- God rutin vid olika typer av firning. Frihängande knutövergång.
- Konstruktion av nedsänkingsbart firningsankare, som inbegriper elevrep (firningsrep), topprepsbackup, och instruktörsrep. Hjälpinstruktören ska kunna föra över last från elevrep till topprepsbackup och tillbaka till elevrep. Hjälpinstruktören ska också kunna fira ner på instruktörsrep till elev och lösa uppkommen incident. Samt föra över eleven till instruktörsrepet och fira med eleven till marken.
- Firning med fransk prusik som backup och riskerna med dennas placering i benslingan. Hjälpinstruktören ska kunna utföra frihängande firning.
- Firning med hjälplåsande broms på enkelt rep och risker med detta.

#### *Lära ut:*

- Firning med vanligt förekommande metoder på enkelt och dubbelt rep med lämpliga backup-system. Metoder för reputkast. Minnesregler/systemförståelse för eleven.

## **Klättring och säkring**



### *Egen färdighet:*

Säkert och med marginal ledklättra 4+/5- på egna placerade naturliga säkringar som försteman.

### *Lära ut:*

- Effektivt andremansarbete, dock ej ledklättring och ledsäkring vilket endast auktoriserad klippklättrinstructör lär ut.
- Grundläggande rörelsetekniker och begrepp.
- Väl fungerande säkringsmetoder (rephantering).
- Replagsarbete med bl a kommandon, placering, rensning och organisation av utrustning.
- Rutiner och replagsarbete i icke fallriskterräng.
- Krav på hjälm och att handskar ska användas vid säkring och firning.

## **Replättring**

### *Egen färdighet:*

- God rutin på prusikklättring med olika metoder och knutar på enkelt respektive dubbelt rep.
- Replättring med mekaniska replämmor samt replättring med hjälplåsande broms och replämma. Känna till backupmetod för egen säkerhet vid replättring.

### *Lära ut:*

- Rigga ekorrhjulet för elever och genomföra övning med detta. Under övningen ska olika metoder för replättring visas och diskuteras samt olika typer av backup på huvudrepet.





## Kurslitteratur

Rekommenderad litteratur följer här nedan. Närmare läsanvisningar ges av kursansvarig instruktör.

- Stora boken om klättring, Nils Ragnar Gustavsson
- SKF:s officiella policy om tekniker och metoder där tveksamhet råder
- SKF Checklista för utomhusaktivitet
- SKF Säkerhetsplan för Utomhusaktivitet
- SKF Accesshandboken
- SKF Incidentrapport
- SKF Klättring utomhus
- SKF Det är du som bestämmer Klättring och allemansrätt
- Utbildningsregemente Försvarmakten klättring på klättervägg 2014
- Utbildningsregemente Försvarmakten Firning Klättring 2001



# Behovsdefiniering tekniska moment hjälpinstruktör

Här nedan följer en lista på tekniska moment som ska behärskas som hjälpinstruktör. Listan är inte fullständig utan bör endast ses som ett hjälpmedel då man övar inför kurs.

Definition av graderna : 1= inte alls, 2 = har testat men behärskar ej, 3 = behärskar och kan undervisa i	1	2	3
1. Kommandon enligt den svenska modellen.			
2. Tekniska kunskaper om grundutrustning för friklättring på klippa			
3. Olika typer av knutar (åtta, pålstek, viking mm) ingående i SKF:s kursnormer			
4. Bygge av standplatsankare sammankopplat med enbart slingor			
5. Som ovan med enbart klätterrepet			
6. Som ovan m kombination rep/slingor där säkraren kan reglera avståndet t ankaret fr selen			
7. Olika matningsmetoder vid arbete med repbroms av "slot-typ".			
8. Olika säkringsmetoder (slot-typ och hjälplåsande broms)			
9. Replagsklättring som förste- och andremän (principer, kommandorop mm)			
10. Friklättring på klippa (svensk grad 4+/5- on-sight) som försteman på naturliga säkringar			
11. Riggning av topprepsklättring med säkring nerifrån			
12. Riggning av ej öppningsbart toppankare för upprepade topprepsklättring med nybörjare			
13. Riggning av normalt firningsankare för upprepade firningar på samma ställe			
14. Riggning av ankare med nedsänkbara firningsrep, backuprep samt instruktörsrep.			
15. Olika utkastmetoder av firningsrep och provdrag efter nedfirning			
16. Olika firningsmetoder (firningsåtta, repbroms)			
17. Metod för backup-säkring vid firning (t ex autobloc-knut)			
18. Någon valfri "antitvinnmetod" vid firning			
19. Säker metod för frihängande knutövergång vid firning på t ex skarvade rep			
20. Metod för att hantera barn och vuxna som inte vill firas ned på topprep			
21. Jumarering			
22. Backup-säkrad prusikklättring med två slingor och valfria friktionsknutar			
23. Riggning och användning av det s k "ekorrhjulet" för utbildning på prusikklättring			
24. Effektiv och säker användning av olika typer av kilar och kamsäkringar.			
25. Rörelsetekniska knep, typ stämklättring, jamvarianter, layback mm			
26. Kunskaper om borrar/limbultar			
27. Användning av sittsele och helkroppssele			
28. Korrekt sätt att vid olycka larva och samverka med räddningspersonal			
29. Kunskaper om risker, problemförebyggande, skadebild, försäkringsfrågor och första hjälpen för klättrare			
30. Grundkurs klippklättring eller motsvarande erfarenhet			
31. Fortsättningskurs klippklättring eller motsvarande erfarenhet			
32. Räddningskurs 1 eller motsvarande erfarenhet			



# Rapporteringsblankett hjälpinstruktör

## Kontrollerade kursmoment

Access, planering och riskbedömning	
Kommandon:	
Kommandon vid klippklättring	
Säkringsplacering:	
Användning av säkringsmedel (kilar, friends, hexor)	
Ankarbygge:	
Topprepsankare med cordelette	
Firningsankare med slingor förlängt till topprepsankare	
Standplats med slingor, flera sätt (punkt för uppåtdrag)	
Standplats med rep (punkt för uppåtdrag)	
Säkerhet på klippkanten	
Krav på ankare	
Firning:	
Firning med backup	
Nedsänkbart firningsankare med topprepsbackup	
Metoder för reputkast	
Minnesregler/systemförståelse	
Frihängande knutövergång	
Problemförebyggning/problemlösning	
Klättring och säkring:	
Rörelsetekniker och begrepp	
Rephantering	
Replagsarbete	
Egen klätterfärdighet	
Hjälm och handskar	
Replättring	
Prusikkättring med olika knutar	
Ekorrhjulet	
Jumarering	

## Elevens personuppgifter

Namn:

Personnummer:

Adress:

Telefon:

E-post:

Klätterklubb:

Härmed intygas att \_\_\_\_\_ är kontrollerad på ovanstående moment och har genomfört hjälpinstruktörskursen med godkänt resultat.

\_\_\_\_\_  
Namnteckning och namnförtydligande auktoriserad klippklättrinstructör

Telefon

Datum

Plats

Kursansvarig instruktör skickar denna blankett ifylld till:

Svenska Klätterförbundet, Box 11016, 10061 Stockholm.

