

Svenska Klätterförbundets officiella
ASPIRANTHANDLEDNING

För utbildningsvägen till auktoriserad inomhusinstruktör

Gällande fr.o.m 2012



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

ASPIRANTHANDLEDNING

inför utbildningsvägen till auktoriserad inomhusinstruktör

2012

Denna handledning är tänkt att vara ett stöd och en informationskälla för den som siktar på att via Svenska Klätterförbundet (SKF) examinera sig och därigenom bli auktoriserad inomhusklätterinstruktör. Materialet uppdateras kontinuerligt och som aspirant är det viktigt att via Svenska Klätterförbundets hemsida försäkra sig om att föreliggande version är aktuell. Denna handledning gäller fr o m 1 juni 2012.

Examination

Auktorisationen är en examen där aspiranten praktiskt, muntligt och skriftligt ska kunna uppvisa samtliga kunskaps- och färdighetsmoment enligt normerna för att kunna godkännas som auktoriserad inomhusinstruktör.

Examinationen genomförs under en dag. Auktorisationen sker centralt vid ett eller flera examinationstillfällen per år vid datum som publiceras i Bergsport och på förbundets hemsida, och anordnas av Svenska Klätterförbundets Utbildningskommitté under förutsättning att det finns tillräckligt antal sökande aspiranter som uppfyller förkraven. Examinationen leds av examinatorer som är medlemmar i SKF och ingår i Gruppen för InstruktörsKurser och Examinationer (GIKE). Lokalklubb eller annan aktör kan beställa en examination.

Förkrav på aspiranten

- Aspiranten ska vid examinationstillfället ha fyllt 18 år.
- Aspiranten ska vara medlem i lokal klätterklubb ansluten till Svenska Klätterförbundet.
- Aspiranten ska behärska alla de moment, tekniker och utrustningsdetaljer som nämns i normerna för inomhusklätterkurser och kraven i "Norm för auktoriserad inomhusinstruktör".
- Aspiranten ska ha deltagit som hjälpinstruktör vid minst tre inomhuskurser, dokumenterat i loggbok.
- Aspiranten ska ha intyg på fullföljd 1a-hjälpen kurs helst anpassad för klättring motsvarande Medicinska kommitténs kursnorm – Första hjälpenkurs för klättrare. Kursen skall ha genomförts max 5 år innan examinationsdagen.
- Genomförd instruktörskurs arrangerad av Svenska Klätterförbundets Utbildningskommitté, alternativt en skriftlig rekommendation från auktoriserad inomhusinstruktör.

- Aspiranten ska ha försäkrat sig om att innan examination genom erfarenhet, utbildning och studier ha tillägnat sig och med loggbok, eller liknande, dokumenterat sådan kompetens att han/hon rimligen kan anses ha chans att godkännas.

Om du är osäker på om dina erfarenheter är nog, eller om den förstahjälpkurs du genomgått är giltig, eller liknande, skicka en fråga till Utbildningskommittén i god tid innan examinationen.

Ansöka om dispens

Aspirant som inte till fullo uppfyller förkraven ovan kan via SKF:s Utbildningskommitté ansöka om dispens, dispansansökan ska vara utbildningskommittén tillhanda senast tre veckor innan examinationen. Dispens ges endast i undantagsfall och kräver att den sökande anger synnerliga skäl för varför vederbörande ska antas till examination utan att ha uppfyllt förkraven. Varje dispansansökan behandlas individuellt och Utbildningskommitténs beslut är ej prejudicerande och kan ej överklagas. En generell dispens för de som inte genomfört 1a-hjälpen kurs finns. Examinationen får då genomföras, och vid godkänt resultat hålls licensen inne tills aspiranten uppvisat intyg på genomförd 1a-hjälpen kurs.

Anmälan till examination

Aspirant ser till att samtliga förkrav enligt ”Norm för auktoriserad Inomhusinstruktör” samt lista ovan är uppfyllda. Förkraven skall vara dokumenterade och genomförda innan anmälan får ske. Aspirant som vill bli auktoriserad inomhusklättrinstruktör anmäler sig på utsatt arrangemang på utbildningskalendern på förbundets hemsida senast tre veckor innan aktuellt examinationstillfälle. Anmälan blir bindande först när examinationsavgiften betalas in till Svenska Klätterförbundet. På inbetalningen skrivs namn, personnummer, lokalklubb + namn och datum för arrangemanget.

Examinationsavgiften innefattar kostnader för material, examinatore etc., men inte mat, logi och resa som alltså tillkommer. Anmälan är bindande, och avgiften återbetalas endast vid giltig frånvaro, så som sjukdom styrkt med läkarintyg, eller liknande. För gällande priser se förbundets hemsida.

Examinationens innehåll

Att vara auktoriserad inomhusklättrinstruktör är att arbeta i en miljö med stor problemkomplexitet vilket kräver omfattande specialkunskaper. Man tillhör dessutom en grupp människor med det högsta ansvar man kan ha, ansvaret för andras liv. En instruktör måste också ha överkapacitet, både i kunskap och färdighet, för att kunna svara på besvärliga frågor från sina elever och kunna reda ut komplikationer som eventuellt dyker upp.

Det går givetvis inte att utforma prov som täcker in allt en inomhusklättrinstruktör måste kunna, men målsättningen är att försäkra sig om aspirantens kunskapsbredd. Ämnesvalen för testerna skiftar från examination till examination, varför tips från tidigare deltagare i examinationer inte nödvändigtvis ger full information om vad som väntar.

Moment vid examinationen

- **Block 1, Hemuppgift**

Två veckor innan examinationen får aspiranten en hemuppgift skickad till sig, normalt via mail. Hemuppgiften behandlar teoretiska, pedagogiska och tekniska aspekter som är relevanta för en inomhusinstruktör. Hemuppgiften skall vara besvarad och återsänd senast en vecka innan examinationen.

- **Block 2, Förkravskontroll**

Kontroll av att alla avgifter är betalda samt att förkraven är genomförda och verifierade. Huvuddelen av dessa skall vara inskickade i samband med anmälan.

- **Block 3, Tillämpat Instruktörsskap**

Aspiranten får en instruktörssituation som ska genomföras.

Kursen ska hållas utan längre förberedelsetid. Det kan vara allt från en standard topprepskurs till en mer komplex kurssituation där eleverna t.ex. är på olika nivå, endast pratar engelska, skiljer i ålder och mognad mm.

Som instruktör är det viktigt att kunna känna av sina elever och lägga kursen på en nivå som passar. Senast vid examinationsdagens start får aspiranterna reda på sina elevers förkunskaper och mål.

- **Block 4, Utrustningskunskap**

Kunskap om förekommande utrustning, samt utrustningens olika funktionella och säkerhetsmässiga aspekter, ska uppvisas och förklaras. Utrustningens material, livslängd, funktion, märken, modeller och skötsel berörs inom detta block.

- **Block 5, Oförberedd instruktörssituation**

Aspiranten får en situation iscensatt för sig. Aspiranten ska agera i förhållande till vad situationen kräver. Snabbt agerande, säkert omhändertagande och uppföljning med inblandade är här av största vikt.

- **Block 6, Klätterfärdighet**

Aspiranten ska på ett instruktörmässigt vis och med god marginal ledklättra en led av grad 5+, svensk gradering, on sight. Aspiranten ska dessutom säkra annan aspirant.

Omexamination

Vid underkännande i något eller några block krävs att aspiranten återkommer för omexamination inom den tid som förflyter mellan senaste examinationstillfället där aspiranten deltagit och därpå följande kalenderårs utgång.

Omexamination görs normalt i samband med ordinarie examination eller vid enskilt tillfälle, men kan, vid undantagsfall och om examinatorerna anser det vara lämpligt, göras direkt efter den ordinarie examinationen. Examinatorerna kan även lösa omexaminationen på annat vis, t.ex. genom skriftlig inlämningsuppgift eller lokal omexamination.

Omexamination av block 1 är gratis, övriga kostar halv ordinarie examinationsavgift.

Lämpliga förberedelser inför examination

För att bäst få överblick över de krav som ställs enligt ovan, rekommenderas noggrann genomläsning av i första hand SKF:s normer för auktoriserad inomhusklättrinstruktör och därefter detaljstudier av SKF:s norm för Topprepskurs, Ledkurs samt Uppklättring. I sammanhanget bör uppmärksamhet riktas mot vikten av att på ett tidigt stadium i förberedelsearbetet införskaffa SKF:s klätterloggbok och däri notera relevanta aktiviteter under aspirantperioden. Loggboken är inte ett krav, dock är det flera delar som måste kunna bekräftas skriftligt, och det är lämpligt att samla detta i en loggbok.

Anser man sig sakna några kunskaper och/eller färdigheter bör man genom egen träning, kanske med angiven kurslitteratur som stöd tillse att luckorna fylls. Ibland kan det mest effektiva sättet vara att ta kontakt med en auktoriserad instruktör för att få hjälp med de moment man är osäker på.

Ett utmärkt sätt att skaffa sig erforderliga kunskaper är att gå SKF:s instruktörskurs för inomhusklättrinstruktör. Denna kurs anordnas av Utbildningskommittén och datum för dessa finns på klätterförbundets hemsida.

För att skapa erfarenhet av själva instruktörskapet utöver den egna klätteraktiviteten rekommenderas deltagande som assisterande instruktör på ett flertal inomhuskurser. Framförallt lokalklubbar och ibland privata aktivitetsarrangörer brukar kunna erbjuda denna möjlighet även för klättrare utan formell instruktörskompetens. Det är dessutom ett krav att inför examinationen ha deltagit vid minst 3 inomhuskurser, eller likvärdigt, som assisterande instruktör eller som instruktör. Observera att det är 3 kompletta kurser som man skall ha deltagit på.

Mentor

Hör efter bland din klubbs instruktörer om inte någon vill bli din mentor, så att ni tillsammans kan arbeta fram en plan på vad du bör läsa på och öva på. Det är även bra att ha en instruktör som kan svara på frågor som dyker upp undertiden man över inför en examination.

Första hjälpen-kurs

Inför en examination rekommenderas fullgörande av en 1:a-hjälpen- och HLR-kurs med inriktning mot klättring, motsvarande Medicinska kommitténs kursnorm som finns publicerad på klätterförbundets hemsida. Kursen skall ledas av yrkesutbildad sjukvårdspersonal med formell kompetens för denna utbildning. Tillse att personligt intyg utfärdas efter kursen/kurserna då detta måste skickas in inför examination.

Den sista komponenten i en grundlig förberedelse inför examination är flitiga studier av materialet i kurslitteraturen som specificeras nedan. Glöm heller inte att ta del av det skrivna material som tillhandahålles i samband med instruktörskursen, för de som valt att inte gå instruktörskursen, finns det möjlighet att köpa kurskompendiet från förbundets kansli. Det finns många bra klätterböcker ute på marknaden, men anpassa dess innehåll efter hur vi klättrar i Sverige och vilken risknivå vi är villiga att ta.

Kurslitteratur

Som kurslitteratur rekommenderas i första hand:

Stora boken om Klippklättring av Nils "Bobo" Gustavsson

SKF:s rekommenderade tekniker (pdf) av SKF:s Säkerhetskommittén

Rock Climbing for Instructors av Alun Richardson

Kompendsamling för blivande klätterinstruktörer SKF:s kansli

Topprepsklättring inomhus Kurskompendium av Rasmus Jansson

Utöver ovanstående litteratur finns det många bra faktaböcker om klättring. Läs så många som du kan komma över och utvärdera vilka tekniker som du tycker är användbara och vilken säkerhetsnivå du vill jobba på när du ansvarar för dina kurselever.

Stadsbiblioteken har många instruktionsböcker om klättring som man kan beställa/låna hem gratis.

Övrigt att tänka på inför examination mm

Lån av klätterutrustning ingår inte i examinationen. Aspiranten ska därför själv medföra nödvändig utrustning minst omfattande nedanstående detaljer. Utrustningen ska vara i gott skick och CE-märkt.

- En egen sittsele

- Kortslingor
- Någon längre slinga
- Skruvkarbiner
- HMS-skruvkarbin
- Repbroms av slotmodell (ATC eller liknande)
- Repbroms av hjälplåsande typ (Grigri eller liknande)
- Dynamiskt enkelrep (minst 30 M)
- Friktionsskor
- Kritpåse
- 1:a hjälpen-förband
- Lunchpaket och dryck för dagen

Se till att du har tillgång till utrustning för eleverna också. Det är ditt ansvar att detta finns tillgängligt. Du kan kolla med de som driver klätterväggen som examinationen ska vara på om det går att låna eller hyra utrustning, eller annars ta med dig själv.

I antagningsbeskedet som skickas ut efter anmälan till examination framgår tid, mötesplats och andra detaljer som är av vikt att känna till för aspiranten inför just det specifika tillfället.

Certifikat och innehav av licens

Om man som aspirant lyckas med sina föresatser och godkänns vid pedagogisk examination tilldelas han/hon ett instruktörscertifikat med specificerad behörighetstyp (i detta fall inomhusklättring) och tidsperiod för vilken licensen är giltig. Giltigheten räknas fr.o.m. det datum man godkänns och i tre år framåt (årsskiftet). Certifikatet förnyas genom deltagande minst var 3:e år på instruktörsseminarium som anordnas 2 gånger per år av SKF. För mer information om certifikatet hänvisas till regler som presenteras på SKF:s hemsida samt det dokument som tilldelas varje ny auktoriserad instruktör.

Överklagande av examinationsbeslut

Om aspirant efter genomförd examination inte är tillfreds med examinerarnas beslut finns möjlighet att överklaga detta till SKF:s UK-Sport. Invändningar mot examinationsbeslut ska göras skriftligen inom två veckor efter aktuell examination och skälen till överklagandet ska tydligt och ingående anges. Aspiranten förväntas under utredningen vara behjälplig med kompletterande information som UK-Sport kan komma att begära in. Utbildningskommitténs beslut kan ej överklagas.

Vanliga frågor

Vilka bedömningsgrunder har en examiner vid en examination?

En examiner bedömer aspiranten ur framförallt tre perspektiv när det gäller tekniska färdigheter: säkerhet, effektivitet och rutin.

När aspiranten arbetar med en elev fokuseras på aspirantens rent pedagogiska kvalitéer, förmåga till anpassning av elevernas individuella behov och förutsättningar samt arbeta kurseffektivt och problemförebyggande i en trygg kursmiljö. Vikt läggs också vid god kommunikationsnivå med eleverna och uppvisande av social kompetens och servicekänsla.

Måste man välja vissa speciella metoder/lösningar för att bli godkänd?

Så länge grundkriterierna säkerhet och effektivitet är uppfyllda och aspiranten uppvisar god rutin i att använda sin aktuella metod/lösning är det för det mesta fritt fram. När ovanliga lösningar dyker upp under en examination får dock aspiranten av naturliga skäl finna sig i att bli granskad lite extra i det aktuella momentet. På förfrågan skall aspiranten visa upp vad denne anser skall läras ut till en nybörjare. Vi förväntar oss då att aspiranten följer SKF:s normer och det som kan anses vara ”vedertagen Svensk modell”. Ta en titt i Stora boken om klättring eller pdf-dokumentet SKF:s rekommenderade tekniker om vad som anses OK eller ej.

Vad vill examinererna se under tillämpade instruktörskapet?

Vi vill att ni som aspiranter ger kursdeltagarna en bra och inspirerande kurs. Vi vill att ni tar hand om era elever på ett naturligt och bra sätt och ger dem den kurs som de efterfrågar och är mogna för. Vi vill se att ni kan de olika momenten som ni tänker lära ut och att ni kan strukturera upp kursen på ett pedagogiskt och säkert sätt. Vi vill även se att tempot är anpassat efter deltagarna och att alla eleverna är sysselsatta under hela kursen utan för mycket väntetid och dötid och att ni når fram till det mål som instruktörsaspiranten och eleverna har satt upp inför kursen.

Varför är kraven så högt ställda?

Att vara auktoriserad klätterinstruktör är att arbeta i en miljö med stor problemkomplexitet vilket kräver omfattande specialkunskaper. Man tillhör dessutom en grupp människor med det högsta ansvar man kan ha, ansvaret för andras liv. Detta ansvar i kombination med instruktörskårens goda rykte förpliktigar. En arbetande instruktör måste också ha en viss kompetensmässig överkapacitet för att kunna svara på besvärliga frågor från sina kursdeltagare och kunna reda ut svårförutsebara komplikationer som eventuellt dyker upp under en annars lugn kurs. Alla dessa skäl kan anföras som orsaker till de högt ställda kraven.

Vilka klarar sig bättre än andra under en examination?

Om vi får generalisera om vilka aspiranter som klarar sig bättre under en examination så bör personen ha klättrat aktivt i minst 2 år, både inomhus, led och bouldering. Via klätterkurser avancerat och bräddat sin kunskap, eller haft en bra och kunnig klättervän som har hjälpt till att kunskap och erfarenhet har förankrats väl. Personen har deltagit på instruktörskurs anordnad av SKF eller motsvarande utbildning via klätterklubb eller klätteranläggning. Person har deltagit som hjälpinstruktör på flertalet kurser än vad förkraven efterfrågar.

Övrig information

Denna aspiranthandledning har strävan att försöka reda ut de flesta frågorna kring en examination. Naturligtvis finns det alltid frågor som inte blir besvarade. För information eller frågor ber vi dig vända dig till Utbildningskommitténs inomhusansvarig. Namn och nummer finner du på förbundets hemsida, www.klatterforbundet.se Var inte rädd för att höra av dig, vi finns för din skull.

Slutligen vill vi önska dig lycka till i dina förberedelser och hjärtligt välkommen till examinationen.

Kontroll-lista

För att underlätta dina förberedelser inför examination finns här en kontroll-lista som ger exempel på många av de delar som du ska kunna som inomhusinstruktör. Observera att en sådan här lista aldrig går att göra helt komplett, detta är ett urval av saker som är viktiga.

Du kan använda listan som ett stöd och se var dina brister finns. Du bör ligga längst till höger på samtliga delar. Komplettera gärna listan med fler punkter.

	Aktivitet och inläring	Kan ej	Kan hjälpligt	Kan själv	Har provat att lära ut	kan lära ut
1.	Klätterrepets funktion, uppbyggnad och test enligt gällande norm					
2.	Klätterrepets dynamiska egenskaper,fallfaktorer och fångryck					
3.	Knutar, t.ex. Åtta-knut, Pålstek, dubbel pålstek, HMS-knut, stoppknutar och dess för och nackdelar					
4.	Karbiners funktion och hållfasthet, olika modellers för och nackdelar					
5.	Selens funktion och hållfasthet					
6.	Skillnad mellan olika seltyper och olika spännen					
7.	Olika dynamiska repbromsars funktion och egenskaper					
8.	Gri-Gri, eller annan hjälplåsande repbroms, funktion och egenskaper					
9.	Statisk/dynamisk säkring					
10.	Karbinens placering i selen					
11.	Säkringsarbete topprepsklättring samt kamratkontroll					
12.	Säkringsarbete ledklättring samt kamratkontroll					
13.	Egen ledklättring					
14.	Repklättring på enkelrep, för ledbygge					
15.	Vistas säkert i klätterlokalen					
16.	Tänjning av muskler					
17.	Uppvärmning och vikten att värma upp kroppen					
18.						
19.						
20.						
19.	Bygga leder					
20.	Pedagogiska teorier som kan användas vid klätterinstruktörs-situationer					
21.	Metodiska knep för att sätta på selen rätt					
22.	Metodiska knep för att slå åttaknuten rätt					
23.	Metodiska knep för säkringsarbete					
24.	Metodiska knep för kamratkontroll					
25.	Metodiska knep för att lära ut ledklättring					
26.	Hantera en enklare skada i klätterlokalen					
27.	Lagställda krav på klätterlokalen					
28.						