

Svenska Klätterförbundets officiella normer för

TOPPREPSINSTRUKTÖRSKURS

Gällande from 2014



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

Svenska Klätterförbundets officiella normer för **TOPPREPSINSTRUKTÖRSKURS** **2014**

Här nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnormer för topprepsinstruktörskurs. Normerna är utarbetade av SKF:s Utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina topprepsinstruktörskurser. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå får inte kallas topprepsinstruktörskurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en utbildning motsvarande den som här specificeras samt att eleverna då inte får använda sig av titeln topprepsinstruktör.

Målsättning

Topprepsinstruktörskursen är tänkt att vara ett förberedande steg inför en examination till inomhusinstruktör. Kursen är även tänkt att finnas som en instruktörsnivå för instruktörer som inte behöver alla de färdigheter som krävs av en auktoriserad inomhusinstruktör för att hålla en säker topprepskurs. Kursen ska verka som en försäkran om att eleven uppbär tillräcklig kompetens och kunskapsbas för att självständigt kunna ansvara för normerad topprepskurs samt ansvara för uppklattring för grönt kort (topprepskort).

Tidigare behörigheter

I och med införandet av normen Topprepsinstruktör upphör behörigheten uppklattringsansvarig att gälla från och med 2016. Nuvarande uppklattringsansvarig behöver genomgå en examination samt uppvisa intyg om att ha deltagit vid minst fyra tillfällen som instruktör på topprepskurser.

Kursens varaktighet

Kursen består av en kursdel samt en examinationsdel. Kursens varaktighet kan variera beroende på elevens förkunskaper. Kursledaren måste kontrollera att eleven är godkänd i samtliga kompetensmoment för att eleven ska godkännas som topprepsinstruktör.

Efter kursen rapporterar kursledaren godkänd elev till SKF:s kansli varpå eleven kan registreras som topprepsinstruktör. Vid goda förkunskaper är 6 timmars kursdel samt 3 timmars examinationsdel en god riktlinje. Kursen och examinationen ska vara på två separata tillfällen. Det ska vara minst 2 veckor mellan tillfällena. Mellan kurs och examination ska det finnas utrymme för eleven att öva praktiskt på de moment som ingår i examinationsdelen.

Generella krav

För att få använda sig av godkända topprepsinstruktörer på sina, av SKF's normerade, topprepskurser måste anläggningen/väggen ha en utbildningsansvarig som har det övergripande ansvaret för kurserna som bedrivs på anläggningen/väggen. Denna utbildningsansvarig ska vara av SKF auktoriserad inomhusinstruktör. Om auktoriserad instruktör ej finns i klubben och godtagbara skäl föreligger kan dispens för detta krav sökas för år 2015 från utbildningskommittén.

Instruktör

Samtliga instruktörsutbildare på kursen skall vara medlemmar i en klubb ansluten till SKF. Ansvarig instruktörsutbildare skall vid utbildningstillfället för instruktörskursen ha en aktiv licens som auktoriserad inomhusinstruktör sedan minst två år och under den tiden ha hållit minst fem normerade klätterkurser inomhus.

Antalet elever ska anpassas efter instruktörens förmåga, så att varken säkerheten eller elevens utbyte av kursen åsidosätts, dock max 4 elever per instruktör. Det är viktigt att skapa en god pedagogisk situation och bibehålla instruktörens säkerhetsmässiga överblick.

Instruktörsutbildaren har rapporteringsskyldighet av godkända elever till SKF efter avslutad kurs.

Förkrav på eleven

Eleven ska innan kursen ha genomgått topprepskurs inomhus samt ledkurs eller ha motsvarande kunskaper samt inneha topprepskort (grönt kort) och ledkort (rött kort).

Eleven ska ha klättrat aktivt inomhus under minst ett år samt haft grönt kort under minst ett år. Intyg på fullföljd 1:a hjälpen/HLR kurs. Kursen skall ha genomförts max 5 år innan kursen.

Alternativt kan denna genomföras mellan kurs och examination.

Eleven ska vid kurstillfället ha fyllt 18 år.

Eleven ska vara medlem i någon klubb ansluten till SKF.

Inför examinationsdelen ska eleven ha varit med på minst 2 fullständiga normerade topprepskurser där eleven ska ha hållit i hela/delar av kursen. Detta ska finnas skriftligt verifierat vid examenstillfället.

Topprepsinstruktörens befogenheter efter godkänd examination

Att genomföra uppklättringar på topprep och ge ut topprepskort (grönt kort).

Att hålla topprepskurs enligt SKF's normer.

Upprätthållande av instruktörsbehörighet

Godkänd Topprepsinstruktör har sin instruktörsbehörighet giltig i två efterföljande kalenderår.

D.v.s. genomfördes examinationen i Maj 2014 har instruktören sin behörighet t.o.m. 2016.

Därefter måste en ny Topprepsinstruktörskurs genomföras. Om instruktören varit aktiv under dessa två år och genomfört minst fyra topprepskurser, vilket styrks genom intyg, räcker det med att genomföra enbart examinationsdelen av kursen.

KURSENS MOMENT

Kursens varaktighet kan variera beroende på kursdeltagarens förkunskaper. Minsta kurstid är 6 timmar.

Utrustning

En stor mängd utrustning kan vara intressant för en topprepsinstruktör. Tonvikt bör läggas på de vanligaste utrustningsdetaljerna och att deltagarna får en systemförståelse för dessa.

Eleven ska lära sig förstå och motivera följande:

- Förståelse för selens olika delar, livslängd och slitage. Vikt ska läggas vid olika typer av selar (kurssele, helkroppssele och "vanlig" sittsele) och dess olika funktioner.
- Vikten av passformen på sittsele och helkroppssele, primärt att inte midjebältet kan glida över höfterna, samt korrekt storlek på helkroppssele för barn.
- Vikten av att spännet träs tillbaka i de fall det är aktuellt.
- Att skruvkarbiner alltid kontrolleras genom att trycka på grinden.
- Visa på skillnader i låsmekanismer hos olika karbiner samt karbiners livslängd och slitage.
- Att sträva efter att skruvkarbinen belastas i längdled för att undvika drag över grinden samt grundläggande förståelse för styrka hos karbiner beroende på form och material.
- Förstå och kunna redogöra för det dynamiska repets karakteristik, livslängd, slitage och data (brottgräns, arbetsförlängning, kärna, mantel, mantelglidning, mantelskada mm) samt grundläggande förståelse för testning av rep.
- Styrka på ankarpunkter, fasta förankringpunkter på väggen, vikten av att ha två punkter i ankaret, ankarets uppbyggnad för att underlätta ledklättring m.m.
- Förstå skillnader på bromsstyrka och funktion hos olika typer av repbromsar av både slot och hjälplåsande typ.
- Förstå och kunna förmedla kunskaper om olika varianter och former på friktionsskor.
- Vad CE-märkning och UIAA-märkning innebär.

Eleven ska kunna lära ut:

- Grundläggande terminologi, prestanda, funktion, pris och skötsel av: friktionsskor, repbromsar, sittsele av kurstyp, helkroppssele för barn samt "vanlig" sittsele, karbiner, rep och krita.

Kamratkontroll

Eleven ska kunna utföra samt motivera varje del i kamratkontrollen:

- a) Åttaknuten kontrolleras med avseende på inknytningspunkt i selen, hur den är trädd och hur lång änden är och att det finns en kärna innanför manteln samt att den är tight och korrekt gjord från båda håll.
- b) Klättrarens midjebälte trycks nedåt.
- c) Spännen kontrolleras.
- d) Följa repet från åttaknuten upp till ankaret, kontrollera att repet inte är tvinnat eller synbart skadat och att det är trätt ordentligt genom ankaret, fortsätta ned längs repet till repbromsen – samma rep, ett system.
- e) Uppkoppling av rep i repbroms – passiv ände nedåt eller åt den sida säkraren har säkringshanden. Kontrollera att repet är trätt åt rätt håll vid användande av hjälplåsande broms, samt att karbinen går genom såväl rep som repbromsens ögla.
- f) Infästning av skruvkarbin i säkringsögla.
- g) Känna på karbingrinden, låst.
- h) Kontrollera säkringspersonens sele enligt punkt b och c.
- i) Stoppknut i den passiva änden av repet alternativt inknytning hos säkringspersonen.

Eleven ska kunna lära ut:

- Korrekt och systematisk kamratkontroll samt motivera varje del i kamratkontrollen.

Kommandoord

Eleven ska lära sig förstå och motivera följande:

- Eleven ska kunna samtliga vanligt förekommande kommandoord vid inomhusklättring enligt svensk modell, samt förstå betydelsen av kommunikation innan nedsänkning. Även vikten av att följa sin klättrares nedsänkning med blicken ska betonas, för att hindra krockar, snubbling o.s.v.

Eleven ska kunna lära ut:

- Relevanta kommandoord vid inomhusklättring.

Inknytning

Eleven ska lära sig förstå och motivera följande:

- Belysa fördelar och nackdelar mellan användandet av åttaknuten kontra pålsteken.
- Betydelsen av att åttaknuten är jämnt knuten, åtdragen, tight emot selen och med 10-20cm lång ände utan stoppknut där änden består av både kärna och mantel.

- Varför en färdig åttaknut med skruvkarbin inte bör användas.
- Varför knuten knyts in på angivet ställe på selen.

Eleven ska kunna utföra följande:

- Kunna knyta en jämnt slagen åttaknut enligt punkten ovan.
- Ha ett system för att få änden på åttaknuten i rätt längd.

Eleven ska kunna lära ut:

- Systematisk och rutinmässig inknytning med åttaknuten.
- Förståelse för längden på änden vid användande av åttaknut samt var inknytningen i selen ska ske.

Säkringsförfarande

Eleven ska lära sig förstå och motivera följande:

- Varför repbromsen kopplas i enbart säkringsöglan.
- Varför den passiva änden skall peka nedåt eller mot säkringshanden.
- Varför stoppknut finns på den passiva änden.
- Varför den passiva änden aldrig ska släppas även vid användandet av s.k. hjälplåsande bromsar.
- Varför s.k. hjälplåsande bromsar aldrig skall användas utan korrekt utbildning.
- Belysa skillnader på rebroms av slotmodell och GriGri.
- Risken med att hålla säkringshanden för nära repbromsen samt risker med hår eller klädesplagg nära repbromsen.
- Varför säkringsposition alltid ska vara nära ankarets lodlinje samt förståelse för viktskillnader vid säkringsförfarandet.

Eleven ska kunna utföra följande:

- Kunna koppla upp olika typer av repbromsar, både bromsar av slotvariant och GriGri samt utföra en korrekt säkringsrörelse, på topprep, där bromshanden i största möjliga mån befinner sig i "låst" läge.
- Alltid hålla minst en hand RUNT repet utan att glida, även vid handbyte.
- Kontrollerat sänka ned klättraren med båda händerna på den passiva änden utan att korsa händerna. Med GriGrin ska eleven kunna visa att nedsänkningen regleras med handen på den passiva änden, inte med spaken.

Eleven ska kunna lära ut:

- Säkert handhavande med repbroms av slot-modell.
- Säkert handhavande med GriGri.

- Belysa risker med säkringsförfarandet så som att hålla handen i uppåtläge, klämrisk med hand för nära bromsen samt hår och klädesplagg som kan fastna i bromsen.
- Påvisa risk med viktskillnader samt korrekt inklippning av tyngd/vikt eller bottenankare.
- Korrekt säkringsposition i förhållande till ankare.
- Korrekt nedfiring för både säkrare och klättrare.

Uppklättring

Utförande uppklettring, protokoll och teoriprov samt bedömningspunkter.

Bouldering och Klätterteknik

Eleven ska lära sig förstå och motivera följande:

- Vikten av att spotta en klättrare och att själv ha någon som spottar dig vid bouldering.
- Förståelse för fallteknik för att undvika skador.
- Vikten av uppmärksamhet vid nedhopp från vägg samt uppmärksamhet på bouldrande klättrare runtom.
- Grundläggande klätterteknik med betoning på centrala begrepp såsom användning av fötter och ben, balans, olika klättergrepp samt olika tekniker beroende på lutning av klättervägg.

Eleven ska kunna utföra och lära ut följande:

- Korrekt spottning vid bouldering.
- Korrekt fallteknik vid nedhopp från bouldervägg.

Instruktörsskap

Eleven ska kunna använda sig av lämplig undervisningsmetodik, förmåga att använda progressionsteknik i sin undervisning samt ha förståelse för vikten av praktisk övning för eleverna. Aspekter som bör belysas här är:

- Tydlighet och struktur
- God kommunikationsförmåga
- Pedagogiska tekniker
- Metodik och bra progressionsteknik
- Säkerhetstänk, lämpliga backupsystem
- Effektivitet
- Aktivitet hos elever

En övning som kan vara lämplig här är att en av deltagarna är instruktör och de andra spelar elever. Instruktören håller i en del av en kurs (eller en hel kurs) och emellanåt kan huvudinstruktören (och de andra deltagarna) bryta in med kommentarer, frågor och synpunkter. Tonvikt bör läggas på metoder som håller eleverna aktiva, och där eleverna får ta in information genom så många sinnen som möjligt. Innan övningen kan deltagarna få tid att göra en grovplanering av sin kursdel.

Även en teoretisk genomgång av relevant litteratur rörande instruktörsskap bör hinnas med.

Det är väldigt viktigt att denna del övas upprepade gånger mellan kursdelen och examinationsdelen och att elevens utveckling dokumenteras så att eleven kan se sin egen progression.

Säkerhet

Eleven ska lära sig förstå följande:

- Grundläggande krisplan och utrymningsplan för den anläggning som eleven kommer att arbeta i. Om ingen krisplan för anläggningen finns ska SKF:s krisplan gås igenom.
- Skadeförebyggande åtgärder för överbelastningsskador och vikten av uppvärmning och rörlighetsträning. Även användande av riskanalyser vid varje delmoment i en kurs ska ingå.
- Skadeförebyggande åtgärder för kursverksamhet för varje delmoment i en kurs.
- Kunskap om klätterförbundets incidentrapportering och vikten av denna.
- Förstå specifika risker på en inomhusanläggning. Vad kan uppstå på en klättervägg, lista risker och relevant allvarlighetsgrad och vanlighetsfaktorer.

I kursen ska det ingå övning i akuta åtgärder vid oförberedda situationer. En oväntad instruktörssituation är en situation där man som instruktör väljer att ingripa för att rätta till något som är fel, eller håller på att gå fel. Exempel på övningar kan vara felslagen åttaknut som upptäcks när klättraren är högt upp på väggen, felmonterad repbroms etc.

Situationen kommer att bli väldigt annorlunda än en kurssituation. Därför är det viktigt att deltagarna får tänka igenom, och gärna prova att agera i en sådan situation. Deltagarna skall förstå vikten av att våga handla, och att aktivt ta på sig rollen som instruktör.

Övrigt

Utöver ovanstående rubriker ska eleven ha kunskap om:

- Svenska Klätterförbundet (SKF) och olycksfallsförsäkringen som medlemskap i SKF ger.
- Övergripande förståelse för klättringens övriga discipliner.

- Olika tävlingsformer inom klättring.
- Vara införstådd med gällande normer vad gäller uppklättring samt topprepskurs.

EXAMINATIONENS MOMENT

Examinationens varaktighet kan variera beroende på kursdeltagarens förkunskaper. Minsta examinationstid är 3 timmar. Nedan benäms elev på Topprepsinstruktörskursen som aspirant.

Tekniska kunskapskontroller

Kontroll av moment i nedanstående rapporteringsblankett samt ovanstående krav för momenten i kursen.

Genomförande Uppklättring

Aspiranten ska genomföra uppklättring som ansvarig:

- Genomföra teoriprov, bedöma eventuella svagheter hos klättrarna och gå igenom detta med dem.
- Övervaka det praktiska momentet och korrigera eventuella svagheter.
- Efter genomförd uppklättring går kursansvarig igenom resultatet och ger feedback till aspiranten.

Här är det viktigt att kunna godkänna och även kunna underkänna de klättrare som går uppklättringen. Aspiranten måste gå in och rätta till om det finns behov till detta. Slarv måste undanröjas och aspiranten måste förstå var gränsen går för att underkänna någon.

Uppklättringen måste ske enligt SKF:s norm för denna.

Genomförande Topprepskurs

Aspiranten ska utföra en del av en topprepskurs som ansvarig:

Antal elever på topprepskursen ska följa SKF:s normer för topprepskurs och bör vara riktiga elever utsedda av examinationsansvarig. Rekommenderad längd är minst 1 timme på valfri del av en topprepskurs.

Aspiranten ska bli bedömd ur framförallt tre perspektiv: säkerhet, effektivitet och aktivitet. När aspiranten arbetar med en elev på topprepskursen premieras speciellt improvisationsförmåga, förmåga att förebygga problem och aspirantens rent pedagogiska kvalitéer. Vikt läggs också vid förmågan att rätt läsa av elevernas behov, att kunna kommunicera effektivt och förmågan till social kompetens och servicekänsla.

Kurslitteratur

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

- SKF:s officiella policy om tekniker och metoder
- *"Stora boken om klättring"* Nils-Ragnar Gustavsson
- SKF:s kompendie för klätterinstruktörer
- *"Topprepsklättring inomhus"* Kompendie av Rasmus Jansson

Rapporteringsblankett Topprepsinstruktör

Datum	
Förnamn, Efternamn	
Gatuadress	
Postnummer, Bostadsort	
Telefon	
E-postadress	
Personnummer	
Kön	
Nationalitet om ej svensk	
Klubbtillhörighet	
Är för godkänd topprepsinstruktör	
Vill du vara med i framtida adresslistor över instruktörer, till exempel på nätet?	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEJ

Härmed intygas att eleven är kontrollerad på ovanstående moment och har genomfört kursen ”Topprepsinstruktör” med godkänt resultat.

Ansvarig auktoriserad instruktör

Telefon

Datum

Plats

Alla godkända Topprepsinstruktörer finns registrerade hos kansliet.

Kursansvarig instruktör skickar denna blankett ifylld till:

Svenska Klätterförbundet

Idrottens Hus

Bos 11016

100 61 Stockholm