

Svenska Klätterförbundets officiella normer för

LEDKURS INOMHUSKLÄTTRING

Gällande fr o m 2013



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

Svenska Klätterförbundets officiella norm för

LEDKURS INOMHUSKLÄTTRING

Här nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnormer för ledkurs inomhusklättring. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté och är den minimnivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina ledkurser för inomhusklättring. Kursen får naturligtvis hålla högre standard och innehålla mer än vad som anges nedan. Kursen är tänkt att vara en fristående fortsättning efter genomgången topprepkurs. Normerna gäller från 2013.

Målsättning

Eleven ska under kursen lära sig de grundläggande begreppen och teknikerna för ledklättring vid inomhusväggar. Efter en avslutad kurs ska eleven:

- kunna ledklättra och ledsäkra självständigt på en inomhusvägg
- ha kännedom om vanligt förekommande utrustning för ledklättring vid en inomhusvägg
- ha förståelse för vilka risker som finns vid en inomhusvägg samt hur man undviker skador och olyckor vid ledklättring
- kunna spotta en annan klättrare upp till första bulten
- ha kunskap om hur man som klättrare ska värma upp, stretcha och träna för att undvika överbelastningsskador, samt ha kännedom om grundläggande klättertekniker

Generella krav

BENÄMNING: Ledkurs inomhusklättring.

FÖRKUNSKAPSKRAV: Genomgången topprepkurs eller motsvarande kunskaps och färdighetsnivå. Det bör vara minst en månad mellan topprepkurs och ledkurs.

GODKÄNNANDE: För att eleven skall få tilldelas ledkort efter genomgången kurs, måste eleven ha blivit godkänd på en uppkättring enligt SKF:s norm för uppkättring led. Uppkättringen är ett moment där eleven visar att han/hon har kapacitet att självständigt klättra och säkra vid ledklättring.

TIDSLÄNGD: Minsta kurstid är 3 timmar. Uppkättring får ej inkluderas i dessa 3 timmar och ska ske vid ett separat tillfälle. Om kursen är uppdelad på två tillfällen får uppkättring ske vid tillfälle två.

ÅLDER: Eleven bör vara minst 13 år för att genomföra ledkurs. Men även ungdomar i tonåren kan ha svårt att bedöma riskerna med sitt agerande, så var extra noga med kontroll innan ledkort delas ut. Observera att kort med restriktioner kan delas ut, t.ex. ledkort som endast gäller ledklättring, ej ledsäkring. Det ska då tydligt skrivas endast klättring på ledkortet.

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

SÄKERHET: Instruktören ska genom framförhållning och uppmärksamhet sätta elevernas, egen och omgivningens säkerhet som främsta prioritet. Detta betyder att backupsystem skall finnas vid övning av ledsäkring och ledklättring tills dess att eleven hanterar säkringsförfarandet på ett korrekt sätt samt har fått känna på ett vanligt förstemansfall. Klätterutrustning som används i samband med kursen ska vara CE-märkt samt UIAA testat och i fullgott skick.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Minst en på kursen närvarande instruktör med huvudansvar ska vara av SKF auktoriserad inomhusklätterinstruktör och medlem i SKF-ansluten lokalklubb.

Kursens innehåll

Ledkursen är tänkt att vara en fördjupningskurs efter en genomgången topprepskurs.

Huvudmomenten i kursen är ledklättring och utveckling av elevens personliga färdigheter. Det är dock viktigt att elevens förkunskaper från topprepskursen kontrolleras noggrant och eventuella brister rättas till.

Utrustning

Följande utrustning ska presenteras och användas så att eleven blir bekant med dess terminologi, prestanda, funktion, pris och skötsel: friktionsskor, sittsele, repbroms av slot-modell (t.ex. ATC), dynamiskt enkelrep, låsbara karbiner, olåsbara karbiner, kortslingor, bultar samt ankare av olika typ. I mån av tid bör även Gri gri eller annan hjälplåsande repbroms presenteras.

Sittsele

Eleven ska kunna ta på sig sittsele korrekt samt informeras om olika typer av spännen och hur dessa träs korrekt. Eleven ska kunna knyta in sig och säkra i korrekta öglor på selen samt förstå var kortslingor och ev övrig utrustning ska placeras. Eleven ska även förstå var i selen en extra tyngd ska spännas fast när behov av detta finns.

Kamratkontroll

Eleven ska lära sig att kontrollera systemet systematiskt från repände till repände; åttaknuten samt rätt inknytningsöglor, selen på klättraren, montering av rep i repbromsen, att karbinen är låst och sitter i rätt ögla, selen på säkringsmannen, stoppknut i änden av repet. Det är här viktigt att poängtera att repet matas igenom innan inkoppling så att inget repressel uppstår under klättringen.

Eleven ska läras, och förstå betydelsen av, att säkringsmannen knyter in sig eller knyter en knut i passiva änden av repet vid all klättring.

Kommandon

Kommandon ska läras ut enligt den ”svenska modellen” och eleven ska lära sig förstå innebörden av varje kommando.

Följande kommandon skall läras ut:

Säkring klar Ges av säkringsmannen innan klättringen påbörjas efter att kamratkontrollen är genomförd.

Jag klättrar Ges av klättraren när klättring påbörjas efter att kamratkontrollen är genomförd.

Ta hem! Ges av klättraren för att få stramare rep.

Slacka! Ges av klättraren för att få lösare rep.

Ta mig! Ges av klättraren när denne vill belasta repet.

Säkringsarbete ledklättring

Som säkringsperson ska eleven lära sig att mata ut och ta hem rep på rätt sätt; minimalt med slack utan att dra ner klättraren, utmatning genom att glida med bromshanden (som vid nedfirning) samt att undvika markfall för klättraren. Eleven ska kontrollerat kunna hålla klättrarens fulla kroppsvikt vid ett fall och på ett kontrollerat sätt sänka ner klättraren. Vikten av rätt säkringsposition i förhållande till väggen ska betonas för att undvika långa fall och farlig dragriktning i säkringspersonen. Dynamisk säkring ska förevisas för att undvika statiska fall samt fördelarna med användandet av säkringshandskar. Om bottenankare eller tyngdsäck finns ska eleven lära sig att använda detta då det finns behov av det.

Eleven ska förstå vikten av god kommunikation mellan klättrare och säkringsperson för att undvika missförstånd och eventuella incidenter/olyckor. Eleven ska lära sig korrekt spotting upp till första bulten samt betydelsen av detta.

Så mycket praktik på ledsäkring under kursen som möjligt är önskvärt.

Ledklättring

Eleven ska lära sig att säkert och kontrollerat kunna ledklättra. Eleven ska kunna koppla in kortslingan i bulten, kunna klippa in repet i karbinen (repet från väggen, genom karbinen, till klättraren, ” ut till knut”) samt lära sig vikten av god klipposition (undvika markfall genom att klippa från stora grepp eller midjehöjd, söka viloposition etc.). Att repet inte ska löpa över karbingrinden eller bakom klättrarens ben ska betonas liksom ett effektivt sätt att klippa repet i kortslingan.

God fallteknik ska läras ut (t.ex. kroppen ut från väggen, en hand vid knuten för att stabilisera upp överkroppen, en hand fri för stöd, benen brett isär). Fallträning ska ingå i kursen och ska vara backupsäkrat.

Grundläggande klätterteknik ska förevisas, med betoning på centrala begrepp såsom användning av fötter (benen gör jobbet), olika typer av handgrepp samt vikten av god balans.

Fokus bör läggas vid att ge varje elev individuella tips för progression av den personliga färdigheten

Uppvärmning, stretching och överbelastningsskador

Betydelsen av uppvärmning och stretching för att minska skaderisken ska betonas och metoder för att värma upp och stretcha de viktigaste musklerna som används vid klättring ska läras ut.

Allmän information

Säkerhet vid inomhusväggar ska betonas och eleven ska informeras om vanliga olyckor vid ledklättring samt hur dessa kan undvikas. Instruktören ska ge information om den markanta skillnaden mellan ledklättring på inomhusvägg och bultad klippklättring utomhus.

Instruktören ska informera om SKF samt klätterförsäkringen som ingår i ett medlemskap. Eleven bör informeras om klätterloggbokens funktion och om så önskas ges möjlighet att anskaffa en sådan.

Instruktören bör ge allmän information om klättringen på inomhusväggar. Exempelvis kan alla former av klättring på inomhusväggen, bouldering, tävlingsformer, graderingssystem etc. förklaras.

Eleven bör också informeras om andra sätt att vidareutbilda sig och skaffa information, som böcker, tidningar, kurser och hemsidor på Internet.

Kurslitteratur

Lämplig kurslitteratur för ledkurs Inomhusklättring är:

- *Topprepklättring inomhus* Kompendie av Rasmus Jansson
- *Stora boken om klättring* Bok av Nils Ragnar Gustavsson
- *Tekniker och metoder* SKF dokument (www.klatteforbundet.se)