

Svenska Klätterförbundets officiella normer för

TOPPREPSKURS INOMHUSKLÄTTRING

Gällande fr o m 2013



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

Svenska Klätterförbundets officiella norm för

TOPPREPSKURS INOMHUSKLÄTTRING

Här nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnormer för topprepkurs inomhusklättring. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté och är den minimnivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina topprepkurser i inomhusklättring. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå får inte kallas grundkurs, familjekurs, topprepkurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en heltäckande nybörjarutbildning för klättring inomhus. Normerna gäller från 2013.

Målsättning

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

- kunna topprepklättra och topprepssäkra självständigt på en inomhusvägg
- ha kännedom om vanligt förekommande utrustning vid en inomhusvägg
- ha förståelse för vilka risker som finns vid en inomhusvägg samt hur man undviker skador och olyckor vid topprepklättring och bouldering
- ha kunskap om hur man som nybörjare ska värma upp, stretcha och träna för att undvika överbelastningsskador, samt ha kännedom om grundläggande klättertekniker

Generella krav

BENÄMNING: Topprep kurs inomhusklättring.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Huvudansvarig för kursen ska vara av SKF auktoriserad inomhusklätterinstruktör med aktivt licens. Kursen får även hållas av Topprepsinstruktörer utbildade enligt SKF:s norm för denna i de fall där en auktoriserad inomhusinstruktör har övergripande kurs/utbildningsansvar.

GODKÄNNANDE: För att eleven skall få tilldelas topprepkort efter genomgången kurs, måste eleven ha blivit godkänd på en uppklättring enligt SKF:s norm för uppklättring topprep.

Uppklättringen är ett moment där eleven visar att han/hon har kapacitet att självständigt klättra och säkra vid topprepklättring.

TIDSLÄNGD: Minsta kurstid är 4 timmar. Uppklättring får inkluderas i dessa 4 timmar men ska ske vid ett separat tillfälle. Om kursen är uppdelad på två tillfällen får uppklättring ske vid tillfälle två.

ÅLDER: Eleven bör vara minst 13 år för att genomföra topprepkurs. Men även ungdomar i tonåren kan ha svårt att bedöma riskerna med sitt agerande, så var extra noga med kontroll innan topprepkort delas ut.

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

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

Kursens innehåll

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 och kritpåse.

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. Eleven ska även förstå var i selen en extra tyngd ska spännas fast när behov av detta finns. Om kurssele används ska även vanlig sittsele förevisas. Vid de tillfällen där barn finns med på kursen eller där misstanke om att eleven kommer säkra barn efter genomförd kurs ska även helkroppssele förevisas.

Kamratkontroll

Eleven ska lära sig att kontrollera systemet systematiskt från repände till repände; åttaknuten samt rätt inknytningsöglor, selen på klättraren, att repet inte är tvinnat i ankaret, montering av rep i repbromsen, att karbinen är låst och sitter i rätt ögla, selen på säkringsmannen, stoppknut i änden av repet.

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

Eleven ska effektivt kunna använda repbroms av slot-modell (t.ex. ATC) och läras en teknik där en hand alltid håller om den passiva repet. Eleven ska förstå vikten av att bromsrörelsen med handen inte hindras trots belastat rep, ha provat att med repbromsen hålla klättrarens fulla kroppsvikt vid topprepklättring samt kunna fira ned en klättrare kontrollerat. Om repbroms av hjälplåsande typ (t ex Grigri) presenteras ska riskmomenten vid nedsänkning med denna typ av broms poängteras. Vikten av rätt position i förhållande till ankaret ska betonas så att pendling vid fall undviks. Eleven ska ha förevisats och förstå principen med dynamisk säkring. Om bottenankare eller tyngdsäck finns ska eleven lära sig att använda detta då det finns behov av det.

Så mycket praktik på topprepssäkring under kursen som möjligt är önskvärt. Fallträning ska ingå i kursen då säkraren får känna på mycket korta fall på topprep med en vuxen persons kroppsvikt.

Fallträning ska vara backupsäkrat.

Topprepsklättring

Eleven ska lära sig att klättra med topprepsteknik. Åttaknuten för inknytning direkt i selen ska läras ut. Eleven ska lära sig förstå risken med att avvika för långt i sidled på en led.

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.

Bouldering

Begreppet bouldering ska förklaras, samt sättas i sitt sammanhang både som träning och huvudsaklig klättermetod. Eleven ska lära sig fördelar med falldämpande mattor samt hur man kontrollerar sin landning. Eleven ska förevisas teknik för att ”spotta” den som klättrar.

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 på topprep liksom vid bouldering samt hur dessa kan undvikas.

Instruktören ska ge allmän information om klättringen på inomhusväggar såsom klättring med topprep och ledklättring, bouldering samt graderingssystem.

Instruktören ska informera om SKF samt klätterförsäkringen som ingår i ett medlemskap i en ansluten klubb.

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

I mån av tid bör även Gri gri eller annan hjälplåsande repbroms presenteras.

Kurslitteratur

Lämplig kurslitteratur för topprepkurs Inomhusklättring är:

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