

Svenska Klätterförbundets officiella förslag till moment för

# FORTSÄTTNINGSKURS I KLIPPKLÄTTRING

Gällande fr o m 2012



Svenska  
Klätterförbundet

---

Utbildning

# Svenska Klätterförbundets officiella förslag till moment för FORTSÄTTNINGSKURS I KLIPPKLÄTTRING

Vidstående följer Svenska Klätterförbundets officiella förslag till moment som kan ingå i en fortsättningskurs i klippklättring. Förslagen är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté och är tänkt att utgöra ett stöd och en inspirationskälla för SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer som bedriver klippklätterutbildning på nivå över grundkurs och vill sätta samman egna individuellt anpassade kursprogram. Som arrangör kan man härvid själv bestämma vilka av följande eller andra moment man önskar inkludera i en kurs. Dock får endast kurs som uppfyller nedanstående målsättning och generella krav kallas "Normerad fortsättningskurs".

## Målsättning

- Kursen ska på ett inspirerande sätt tydligt höja elevens kompetens för att med utrustning för klättring på naturliga (kilar, friends etc) och/eller fasta säkringar (borrbult etc), säkert och effektivt röra sig i brant klippterräng på övningsklippor i ickealpin miljö under sommarförhållanden.
- Kursen bör ha en behovsanpassad utformning och t ex vara sådan att eleven efteråt kan:
  - topprepsklättra privat med klättrare på nybörjarnivå och/eller
  - ingå som 1:e-man i ett replag på flerreplängdersturer (multipitch) och/eller
  - ingå som 2:e-man i ett replag som bedriver enklare artificiell klättring och/eller
  - behärska flera olika säkrings- och firningsmetoder och göra multipla firningar och/eller
  - självständigt clogga leder av lämplig svårighetsgrad och längd och/eller
  - använda målmedveten träning i syfte att öka sin fysiska och mentala klätterkapacitet.
- Kursen ska genomsyras av en ansvarsfull och ödmjuk inställning till människor och miljö.
- Kursen ska befästa tidigare kunskaper, bredda dessa samt skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.

## Generella krav

FÖRSLAG TILL BENÄMNING: Fortsättningskurs i klippklättring

FÖRSLAG TILL TIDSLÄNGD: 2 dagar med minst 6 timmar klätterrelaterad praktik per dag.

ELEV / INSTRUKTÖR: Helst 2, maximalt 4 elever per instruktör. Detta för att skapa en god pedagogisk situation för eleverna och säkerhetsmässigt tillräcklig överblick för instruktören.

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 skyddshandskar då situationen påkallar detta under kursen. Säkerhetsutrustning använd under kurs ska vara i fullgott skick och i största möjliga mån CE-godkänd.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Samtliga instruktörer skall vara medlemmar i SKF. Minst en på kursen närvarande instruktör med huvudansvar ska vara av SKF auktoriserad klippklättrinstruktor oavsett om kursarrangör är lokalklubb ansluten till SKF eller annan arrangör.

## Förslag till kursmoment

**Definieringen av nedanstående riktlinjer förutsätter att eleven tidigare har tillägnat sig kunskaper motsvarande grundkurs i klippklättring. Instruktören bör alltid kontrollera och om så krävs genom repetitionsmoment befästa dessa förkunskaper.**

### Utrustning

Kunskaper kan fördjupas om konstruktion och materialegenskaper för grundutrustning uppräknad i grundkursnorm. Utöver detta kan (om det inte tidigare gjorts) följande utrustning presenteras och användas så att eleven bekantas med dess terminologi, prestanda, funktion och skötsel: bröstsele, repbromsar av ”slot-modell”(t ex ATC) samt Gri-Gri, kritpåse med krita, crashpad, dynamiska halvrep minst 2x50m, statiskt enkelrep, twistlock-karbiner, ovala karbiner, mekaniska replämmor med och utan handtag, bulthammare, bandstegar, daisychains, mekanisk soloklättringsbroms (typ Soloist el likn) och batteridriven pannlampa.

### Rörelsetekniker

Stor lyhördhet från instruktörens sida avseende varje elevs specifika behov bör känneteckna momentet rörelseteknik, då spännvidden på förkunskaperna vanligtvis varierar kraftigt. I första hand bör tonvikt läggas vid förmågan att effektivast applicera specialtekniker och utveckla elevens känsla för strategiskt och kreativt tänkande vid svårare friklättring. Elevens personliga klätterstil bör bejakas, men om så anses nödvändigt kan ”automatiserade olater” i rörelseteknik ibland behöva hävas.

## Selar

Eleven bör kunna knyta in sig i sittselar av olika modell med påstek och kunna kombinera sitt- och bröstsele korrekt. För- och nackdelar med sitt-, bröst- och kroppssele bör beröras.

## Knutar

Eleven bör kunna slå och använda följande knutar: påstek vid inknytning i sittsele, HMS-knut för säkring och firning, vattenknut och dubbel respektive trippel fiskarknut för skarvning av två rep- eller bandändar samt friktionsknutarna prusik, viking och bachmann. Knutarnas egenskaper och påverkan på säkringskedjan bör beröras (gäller även knutar specificerade i grundkursnormen). Eleven bör efter kurs behärska två olika tekniker för hur repet lindas ihop inför transport.

## Standplats

Eleven bör lära sig att göra standplats mitt på en led och där själv kunna avgöra lämplig placering med tanke på överblick och säkerhet. Eleven bör (med beaktande av de grundkriterier man ställer på ett bra ankare) på en standplats kunna koppla fast sig till säkringspunkterna med enbart klätterrepet och även med en kombination av rep och bandslingor där avståndet till ankaret kan justeras från selen.

## Säkringsarbete

Eleven bör effektivt kunna använda Gri-Gri, HMS-knut, repbroms av slot-modell (t ex ATC) och repbroms i guidelage, men även känna till hur man lämpligast säkrar med en firningsåtta och ha visats traditionell höftsäkring. Fördelar och nackdelar med de olika metoderna kan tas upp och begreppen dynamisk kontra statisk säkringsmetod utredas i samband härmed. Två olika fungerande matningstekniker med repbroms av slot-modell bör läras ut där en hand alltid håller på repets "bromssida". Om möjligt bör eleven få prova att under säkra förhållanden bromsa ett mindre allvarligt 1:e-mansfall.

## Träning och kost

Teoretisk grund för och praktisk tillämpning av en effektiv kapacitetshöjande och skadeförebyggande klätterträning kan läras ut. Lämplig form av uppvärmning och stretching samt kostråd bör ingå.

## Replagsarbete

Eleven bör ges utrymme att under säkra omständigheter arbeta i replag som både 1:e-man och 2:e-man. Om eleven anses mogen bör tyngdpunkten läggas vid 1:e-mansklättring och övningarna fokusera på att öka vederbörandes handlingsutrymme, effektivitet och stabilitet istället för att öka svårighetsgraden. Instruktören bör i synnerhet uppmärksamma elevens psyke och förmåga

att anbringa bra mellansäkringar (även vid traverser) och stimulera förmågan till goda vägval under klättringen. Kreativa lösningar i hanterandet av säkringsmedlen kan också visas (kilar i motdrag etc).

## Långa firningar

Eleven bör lära sig att genomföra multipla firningar på två hopskarvade rep och i samband härmed bygga ett säkert "ekonomiankare" med korrekt backupsäkring som är oberoende av ankaret. Säker och effektiv omkoppling och repneddragning vid firningsankare mitt på vägg bör läras ut i likhet med lämplig antitvinnåtgärd, metod för tillfälliga stopp under firning som tillåter fria händer (utöver att belasta backup typ autobloc) samt metod för frihängande knutövergång på skarvade fixrep då firning utförs med repbroms av slotmodell. Komplikationer och åtgärder vid kraftig vind bör beröras. Alternativa metoder som dülferfirning, firning med HMS-knut och firning med karbinbroms samt firning med firnings-8 på enkelt halvrep kan ingå i programmet. Instruktören bör sträva efter att under kursen alltid ha eleverna backup-säkrade på ett eller annat sätt vid firning (t ex med autobloc under bromshanden).

## Säkrad soloklättring

Eleven bör ha provat hur man med hjälp av speciellt reparrangemang och lämplig repbroms (t ex Soloist eller slot+backup) kan säkra soloklättring och ha fått information om nackdelar och faror vid denna typ av klättring.

## Clogging

Eleven bör ha provat att clogga minst en led med hjälp av mekanisk repklämma och fått information om nackdelar och faror vid denna typ av klättring. Eleven bör känna till hur man bäst arrangerar backupsäkring vid clogging.

## Prusikkättring

Eleven bör ha provat klättring med två repsnören med friktionsknutar (t ex viking- eller prusikknut), förstå situationer där tekniken kan komma till användning samt kunna backa upp systemet.

## Jumarering

Eleven bör ha provat att ta sig upp för ett fixrep med etablerat system av repklämmor och fotslingor och i samband med detta getts insikt i andremansarbetet och enklare rensning vid artificiell klättring. Eleven bör också säkert kunna ta sig förbi hinder där repet ligger spänt över en kant, är skarvat el likn.

## Borrbultar och fasta bultar

Kursen bör beröra olika typer av borrbultar, t ex kemankare och rostfria syrafasta expansionsbultar och kortfattat ta upp hur dessa anbringas manuellt och maskinellt. Utrymme kan ges för eleven att med bladbult, v-bult eller liknande praktiskt prova bultslagning och urtagning av bult. Skillnaden mellan mjuk- och hårdstålsbult bör utredas. Vikten av miljö- och etikrelaterade avvägningar bör understrykas.

## Klätterområden

Eleven ska stimuleras och uppmuntras att utveckla sin klättring. Information om lämpliga klätterleder eller alternativa klätterområden kan härvid vara en hjälp och instruktören förväntas bistå med tips om intressanta resmål och i sammanhanget betona vikten av att följa lokala regler och praxis.

## Access

Instruktören skall försäkra sig om att eleverna har den kunskap om access och allemansrätt som har givits under en grundkurs. Upptäcks bristfälliga kunskaper angående accessrelaterade problem skall detta åtgärdas.

## Gradering

Vid praktisk klättring under kursen bör huvudsakligen leder väljas vars svårighetsgrad ger eleven en lämplig balans av utmaning och mental överkapacitet för inläring av aktuellt moment.

## Etik och allmän information

Instruktören ska informera om alternativa vägar för vidare fortbildning/information. Eleven ska informeras om klätterloggbokens funktion och om så önskas ges möjlighet att anskaffa en sådan. På anmodan ska instruktören i loggboken skriftligt intyga elevens deltagande i kursen.

# Kurslitteratur

**Stora boken om Klippklättring** av Nils ”Bobo” Gustavsson

**SKF:s rekommenderade tekniker** (pdf) av SKF:s Säkerhetskommitté

**The complete guide to rope techniques** Nigel Shepherd

**Rock climbing essential skills & techniques** Libby Peter MLTUK