

Svenska Klätterförbundets officiella normer för

FORTSÄTTNINGSKURS I MIXKLÄTTRING

Gällande fr o m 2012



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

Svenska Klätterförbundets officiella normer för FORTSÄTTNINGSKURS I MIXKLÄTTRING

Här nedan följer Svenska klätterförbundets officiella kursnormer för mixklättring. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté. Normerna är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina fortsättningskurser i mixklättring.

Kurserna får naturligtvis hålla högre standard och ha strängare krav än vad som anges nedan.

Kurser med lägre nivå får enbart kallas "prova på" eller liknande och får inte ge intryck av att ge en fullständig kurs i mixklättring.

Målsättning

- Eleven ska lära sig ett säkert och adekvat rörelsemönster på klippa och is med isklätterutrustning. Eleven ska lära sig att utnyttja klippan och isens naturliga grepp och steg, där betydelsen av fotarbetet poängteras.
- Eleven ska förstå förstemannens replagsarbete samt behärska arbetet som andreman och kunna topprepsklättra mixade leder.
- Kursen ska även skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.
- Kursen ska genomsyras av en ansvarsfull och ödmjuk inställning till människor och miljö med beaktning på skillnad mellan områden där friklättring och mixklättring bedrivs.
- Kursen ska befästa tidigare kunskaper, bredda dessa samt skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.
- Eleven skall ha kunskap och förståelse klädsel och temperaturförändringar.

Generella krav

BENÄMNING: Fortsättningskurs - mixklättring

TIDSLÄNGD: Minst en dag. Minst sex timmar effektiv klättring per dag.

ELEV/INSTRUKTÖR: max 4 elever per instruktör. Detta för att skapa en god pedagogisk situation för att korrekt replagsarbete vid "naturlig" klättring ska kunna läras in.

SÄKERHET: Samtliga deltagare och instruktörer ska använda hjälm vid klättring under hela kursen. Instruktörens egen säkerhet och goda exempel är viktigt vad gäller hjälmkravet.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Samtliga instruktörer skall vara medlemmar i SKF. Minst en av instruktörerna på kursen skall vara av SKF auktoriserade isklätterinstruktör oavsett om kurs arrangör är lokalklubb ansluten till SKF eller annan arrangör.

FÖRKRAV: Kursen förutsätter att eleverna har genomgått en grundkurs i klippklättring och grundkurs i isklättring enligt SKF:s norm eller innehar motsvarande kunskaper.

Riktlinjer

Utrustning

Utrustningsgenomgången ska omfatta utrustning som krävs för mixklättring på fasta förankringar (BB) och/eller klippsäkringar. Den utrustning som ska presenteras är handlovslösa-isyxor och stegjärn, isskruvar, samt rep (ev. clipstick).

Förstemans arbete

Eleven ska förstå betydelsen av hela säkerhetskedjan och begreppet fallfaktor. Likaså ska eleven förstå skillnaden mellan att falla på is och på borrskruvade mixturer. Eleven skall klättra fritt och med handlovsremmar. Vidare bör eleven förstå vikten av att försteman planerar sin klättring med tanke på att finna positioner för att säkra sig och för att inte tappa yxorna.

Rörelsemönster

Eleven skall få lära sig och erfara hur man nyttjar klippans terräng med isyxor på effektivt sätt, lära sig olika stegjärnstekniker på klippa och få en total grundläggande erfarenhet att röra sig i mixad terräng. Ex. fronthook, sidohook, steinpull, uppochnedvänd steinpull, torqueing m.fl.

Gradering

Eleven ska förstå hur man graderar is och mixad klättring enligt WI & M -skalan. Det innebär att man skiljer på WI (Water Ice) och M (Mixed).

Etik och allmän information

Instruktören ska ha en hänsynsfull inställning till naturen och andra människor som vistas i den miljö där klättringen bedrivs. I takt med att vår sport växer ökar vikten av att instruktören främjar goda relationer med exempelvis markägare.

Eleven måste förstå hur mixklättring påverkar etablerade leder och klippor, att klippor slits av verktygen och att mixklättring endast får bedrivas på mixklätterleder för att bevara friklätterleder och aidklätterleder för framtida klättrare.

Klädsel

Eleven måste förstå vikten av att ha kläder som är lämpade för den typ av stopp-gå-aktivitet som isklättring är. Eleven skall även förstå att man kan utsättas för rinnande vatten trots att det är minusgrader utomhus (ispansar) och hur detta påverkar utrustningen och dem.

Access

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

Kurslitteratur

Sean Isaac: 2005 Mix climbing, Will Gadd: 2001 Mix climbing