

Svenska Klätterförbundets officiella normer för  
**GRUNDKURS I ISKLÄTTRING**

Gällande fr o m 2012



Svenska  
Klätterförbundet

---

Utbildning

# Svenska Klätterförbundets officiella normer för GRUNDKURS I ISKLÄTTRING

Här nedan följer Svenska klätterförbundets officiella kursnormer för grundkurs i isklättring. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté. Normerna är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina grundkurser i isklättring. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard än 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 nybörjarutbildning.

## Målsättning

- Kursen ska på ett inspirerande sätt tydligt höja elevens kompetens för att på ett säkert och effektivt sett klättra is i ickealpin miljö.
- Eleven ska lära sig ett säkert och adekvat rörelsemönster på is med rätt avvägning mellan balans, smidighet och styrka. Eleven ska också lära sig att utnyttja isens naturliga formationer och steg, där betydelsen av fotarbetet poängteras.
- Eleven ska förstå förstemannens replagsarbete samt behärska arbetet som andreman.
- Eleven ska förstå att is är ett föränderligt medium, framförallt vad avser hållfasthet och vilken roll detta spelar för de risker en isklättrare utsätts för.
- Målet är inte att deltagarna ska kunna klättra som försteman efter genomgången kurs.
- Kursen ska även skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.

## Generella krav

**BENÄMNING:** Grundkurs i isklättring

**TIDSLÄNGD:** Två på varandra följande dagar. 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 enligt SKF:s norm eller innehar motsvarande kunskaper.

# Riktlinjer

## Utrustning

Utrustningsgenomgången ska omfatta utrustning som krävs för isklättring och säkring. Den utrustning som ska presenteras är isyxor och stegjärn och isskruvar och Abalakovkrok samt rep (millimeter, typ, impregneringar).

## Knutar

Eleven ska kunna slå och använda följande knutar: åttaknut vid inknytning i sittsele, dubbelt halvslag för standplatsbygge och dubbel fiskarknut för skarvning av två rep samt friktionsknutarna prusik och fransk prusik. Knutarnas egenskaper och påverkan på säkringskedjan ska beröras. Eleven ska efter kurs behärska hur repet lindas ihop inför transport och hantering av rep inför klättring.

## Standplats

Eleven ska lära sig att göra en standplats med enbart isskruvar. Eleven ska dessutom förstå vikten av att standplatsen placeras så skyddat som möjligt med tanke på nedfallande is.

## Topprepsankare

Eleven ska lära sig att göra topprepsankare med enbart isskruvar samt med träd/ankare.

## Förstemans arbete

Eleven ska förstå betydelsen av hela säkerhetskedjan och begreppet fallfaktor. Likaså ska eleven förstå skillnaden mellan att klättra med eller utan handlovsrämmor. Vidare bör eleven förstå vikten av att försteman planerar sin klättring med tanke på att finna is som är lämplig att placera säkringar i men också för att inte utsätta andreman för onödiga isras.

## Gradering

Eleven ska förstå hur man graderar enligt det system som skiljer mellan 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.

## **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.

## **Firningspunkter**

Eleven ska förevisas hur man konstruerar Abalakovs timglas samt känna till hur och varför man gör den enkel eller dubbel vid firning ifrån ett sådant.

## **Iskunskap, teori**

Grundläggande kunskap om hur olika typer av is bildas och vilka stadier de olika typerna genomgår när de åldras samt luft- och istemperaturens inverkan på isens hållfasthet ska presenteras.

## **Allmän information**

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