

Svenska Klätterförbundets officiella normer för  
**RÄDDNINGSKURS DEL 1**

Gällande fr o m 2012



Svenska  
Klätterförbundet

---

Utbildning

# Svenska Klätterförbundets officiella normer för RÄDDNINGSKURS DEL 1

Här nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnormer för räddningskurs del 1 med fokus på klippklättermiljö. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina räddningskurser. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå bör inte kallas räddningskurs del 1 eller liknande och får inte ge intryck av att ge en utbildning motsvarande den som här specificeras.

## Målsättning

- Kursen ska på ett seriöst sätt lära eleven att hantera en uppsättning basmetoder som kan användas separat eller kombineras för att med utrustning för klättring på naturliga säkringar (kilar, friends etc), säkert och effektivt möta och förebygga **vissa enklare** olyckssituationer i brant klippterräng på mindre övningsklippor i ickealpin miljö under sommarförhållanden.
- Utbildningen ska vara sådan att eleven efter fullföljd kurs kan:
  - evakuera en immobiliserad replagskamrat i vissa 2:e manssituationer
    - ta sig ner säkert i brant terräng med en skadad klättrare
    - samverka med professionell räddningspersonal
  - använda elementära kunskaper om skador och 1:a-hjälpenåtgärder vid klätteroelyckor
- Kursen bör tydliggöra faromomenten i klättring och den faktiska risken för alla att någon gång drabbas av en olycka ska framställas som reell och levande.
- Kursen ska skapa medvetenhet om vikten av preventivt säkerhetstänkande och de mentala stressreaktioner som är kopplade till en olycka. Eleven ska även informeras om hur/var man skaffar sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs och förstå vikten av att komplettera sina kunskaper genom deltagande i räddningskurs del 2

## Generella krav

**BENÄMNING:** Räddningskurs del 1

**TIDSLÅNGD:** Minst 1 dag med minst 6 timmar effektiv praktik.

**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 omkringvarandes 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.

**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.

## Riktlinjer

Definieringen av nedanstående riktlinjer förutsätter att eleven tidigare har skaffat sig kunskaper motsvarande grundkurs i klippklättring plus en säsongs praktisk klättring och detta krav ska tydligt framgå i förhandsinformationen till eleven innan kurs. Smärre luckor i elevens förkunskaper ska dock instruktören vara behjälplig med att åtgärda om detta anses vara av vikt för kursens genomförande.

### Utrustning

Övningarna bör läggas upp på sådant sätt att de effektivt kan genomföras med ett utrustningssortiment som i stort motsvarar en standardutrustning för friklättring på klippa på naturliga säkringar. Enda avsteg från regeln är lämpligen ett tillägg av extra skruvkarbiner, prusikslingor och längre bandslingor.

### Larmning och insatssamverkan

Kursen ska beröra olika sätt att tillkalla hjälp i händelse av olycka och utreda vilken information som är relevant att förmedla vid muntlig larmning. Kunskap ska förmedlas om professionell räddningspersonals sätt att arbeta vid en eventuell klätterolycka med speciell tonvikt på lokala aktörer och lokala förutsättningar. Detta kan t ex göras under studiebesök på Räddningstjänst eller genom inbjuden gästföreläsare från denna yrkeskår. Eleven ska lära sig att på ett säkert och effektivt sätt samverka med räddningspersonal och i så stor utsträckning som möjligt underlätta dennas insatsarbete.

### Struktur och kontakt

Kursen ska öka elevens mentala beredskap genom att strukturera dennes handlingsmönster och på så vis ge eleven en känsla för handlingarnas logiska ordningsföljd i ett räddningsarbete. Vid evakueringsövningar i klätterterräng ska alltid eleven påminnas om vikten av lämplig metodprioritering - t ex upphissning kontra nedfirning. Eleven ska under de olika övningarna förstå hur och i vilket skede han/hon ska söka kontakt med den skadade för att t ex sätta in 1:a-hjälpen. Eleven ska också förstå vikten av att kontinuerligt hålla en relevant kommunikation med en skadad eller utsatt person vid en incident/olycka och agera i enlighet med detta.

## **Knutar**

Eleven ska kunna applicera och vid exempelvis hissningsmanövrer använda minst en typ av envägsbroms/backlås t ex autobloc. Eleven ska även kunna knyta av en repbroms av slot-modell med hjälp av lämplig metod (t ex knut runt karbinryggen) och kunna använda en HMS-knut eller annan teknik för fixering av bandslingor eller repsnören som i efterhand ska lossas under belastning.

## **Sele**

Eleven ska på en figurant vid behov kunna anbringa en improviserad bröstsele typ ”Baudrier Parisien” med hjälp av bandslinga av lämplig längd. Tekniken inkluderas exempelvis i kursens firningsövning.

## **Standplats**

Standplatsarrangemanget bör inte avvika för mycket mot vad som är normalt vid elevens privata klättring, men kan inledningsvis under kursen av pedagogiska skäl behöva göras så att de praktiska övningarna går smidigt och onödiga komplikationer undviks (självssäkringar samlade i en punkt på max armlängds avstånd samt hög placering av inkopplingspunkten vid säkring av 2:e-man). Eleven skall göras uppmärksam på dessa omständigheters stora betydelse för arbetet vid en räddningsinsats.

## **Att ta sig ur systemet**

Eleven ska läras att ta sig ur ett belastat system (escaping the system). Denna övning som ska göras bl a med repbroms av slot-modell kombineras lämpligen med upphissningsövningarna beskrivna nedan. Det är av stor vikt att instruktören tillser att figuranten vid dessa moment alltid är backup-säkrad på ett sätt som är helt oberoende av den arbetande eleven.

## **Upphissning av 2:e-man**

Eleven ska lära sig att med metoden hjälphissen (assisted hoist) eller motsvarande snabbt och effektivt hissa en figurant med hjälp av ovan beskriven påbyggd grundutrustning. Under det att figuranten belastar klätterrepet aktivt med full kroppsvikt ska eleven med samma utrustning, även läras att koppla upp och använda hissningssystem med låg såväl som med hög utväxling (t ex 3:1 med Z-pulley respektive 6:1). I samband med båda övningarna (hjelphiss + utväxling) ska systembegränsande förutsättningar beröras. Det är av stor vikt att instruktören tillser att figuranten vid övningar som dessa alltid är backup-säkrad på sätt som är helt oberoende av den arbetande eleven.

## Firning

Eleven ska lära sig att inknuten genomföra motviktsfirning (counterbalance-ropell) med figurant uppstadgad av "Baudrier Parisien" el likn och förstå vilka begränsningar denna firningsmetod har.

Enkel firning (i motsats till multipel) ska också göras med skadad i horisontal-läge där eleven bl a lärs metoder för uppstagning av figurantens huvud, armar och ben. Eleven ska vid firningar under kursen alltid vara backup-säkrad t ex med autobloc under bromshanden.

## Risker, skador, försäkringar och 1:a-hjälpen

Instruktören ska tillsammans med eleven inventera klättringens många objektiva och subjektiva riskfaktorer och lista lämpliga preventiva åtgärder för att möta dessa risker. Fördelarna med problemförebyggande metoder jämfört med problemlösande ska poängteras. Skadebilden och försäkringsfrågor för klättersporten bör beröras och 1:a-hjälpens utbyggda "ABC-program" kort nämnas. Det ska tydligt framgå att momentet ej ersätter formell 1:a-hjälpen- eller HLR-kurs ledd av yrkesman/-kvinna. Det står kursarrangören fritt att till denna normerade räddningskurs direkt koppla en formell 1:a-hjälpen och/eller HLR-kurs. Hela kombinationsarrangemanget bör i det fallet utsträckas till minst två dagar.

## 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. Ett ex av SKF:s Incidentrapport ska tillställas eleven.

## Kurslitteratur

**Climbing Self Rescue**, av Andy Tyson and Molly Loomis

**Self – Rescue**, av David J. Fasulo

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