

Svenska Klätterförbundets officiella normer för

# HJÄLPINSTRUKTÖRSKURS KLIPPA

Gällande fr o m 2016



Svenska  
Klätterförbundet

---

Utbildning

# Svenska Klätterförbundets officiella normer för HJÄLPINSTRUKTÖRSKURS KLIPPA

Här nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnormer för hjälpinstruktörskurs. Normerna är utarbetade av SKF:s Utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina hjälpinstruktörskurser. Kurser med lägre nivå får inte kallas hjälpinstruktörskurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en utbildning motsvarande den som här specificeras.

De som genomgått hjälpinstruktörskurs före 2016 rekommenderas att uppdatera sin kunskap via auktoriserad klippklätterinstruktör gällande moment som inbegriper firningsarrangemang med nybörjare samt riggning och problemlösning i samband med detta.

Utbildningskommittén har länge märkt ett behov av en kurs som ett steg på vägen mot auktoriserad klippklätterinstruktör. Behovet finns också att kunna anordna prova på klättringar utomhus samt genomföra firningsarrangemang med nybörjare. Med denna kurs säkerställs att hjälpinstruktörer som assisterar klippklätterinstruktör håller en tillräckligt hög nivå. Dessutom säkerställer denna kurs att hjälpinstruktören självständigt kan anordna prova på klättring med topprep samt anordna firningsaktivitet med nybörjare utomhus på egen hand. Denna hjälpinstruktörsnorm är överordnad normen för klätterledare. Hjälpinstruktören har samma behörighet som klätterledaren utöver den behörighet som nämns i detta dokument.

## Målsättning

- Efter godkänd kurs skall hjälpinstruktören kunna:
  - Självständigt anordna prova på klättringar utomhus på topprep.
  - Genomföra firningsarrangemang med nybörjare.
  - Verka självständigt som Klätterledare Utomhus enligt 2015 års norm för klätterledare.
  - Assistera auktoriserad klippklätterinstruktör vid specifika moment i klätterkurser.  
Det är upp till auktoriserad klippklätterinstruktör att från fall till fall avgöra och bedöma vilka moment i vilka kurser hjälpinstruktören kan assistera vid.
- Kursen ska ge aspiranten en introduktion till tekniska och metodiska redskap för effektiv och säker utläring av klättermoment.
- Kursen skall också kunna fungera som ett led i aspirants utbildning mot en kommande auktorisation.
- Vid kommersiella klätterutfärder är det upp till var ansvarig anordnare att använda sig av person med relevant kompetens i den terräng man skall verka i och att tillhandahålla egen ansvarsförsäkring och kunders olycksfallsförsäkring.

## Kursens varaktighet

- 2 dagar totalt 16 timmar. fördelat på antingen heldagar i anslutning till varandra, 1+1 dag med paus i mellan eller 1 heldag + 2 halvdagar. Vid mycket goda förkunskaper kan 1 heldag vara tillräckligt. Detta avgör kursledare utifrån individuella bedömningar. (se behovsdefiniering)
- Kursen innehåller praktiska moment med instruktör samt självstudier av angiven kurslitteratur innan kurstillfället.
- Efter kursen skriver instruktören i aspirantens loggbok/eller motsvarande samt rapporterar godkänd aspirant till SKF:s kansli så att eleven kan registreras som hjälpinstruktör.

## Instruktör

- Kursen får hållas av auktoriserad klippklättringsinstruktör med aktiv licens. Samtliga instruktörer på kursen ska vara auktoriserade klippklättringsinstruktörer.
- Kursens upplägg kommer att variera beroende på kursdeltagarens förkunskaper. Rekommenderat max fyra aspiranter per instruktör, gärna två aspiranter per instruktör.
- Instruktören har rapporteringsskyldighet till SKF enligt bifogad blankett.

## Förkrav på aspiranten

Aspiranten ska innan kursen ha;

- Genomgått grundkurs i klippklättring, Fortsättningskurs klippklättring samt räddningskurs<sup>1</sup> eller ha motsvarande kunskaper. (se individuell behovsdefiniering)
- Aspiranten ska ha klättrat aktivt utomhus under minst ett år och kunna leda grad 4+/5- på naturliga säkringar.
- Aspiranten ska vid kurstillfället ha fyllt 18 år.
- Aspiranten ska vara medlem i klätterklubb ansluten till SKF.

## Hjälpinstruktörens befogenheter efter avslutad kurs

- Efter delegering från ansvarig auktoriserad instruktör får hjälpinstruktör agera självständigt vid enstaka moment vid klätterkurs.
- Hjälpinstruktören har befogenhet att arbeta vid de moment som ingår i normen för hjälpinstruktörskurs. Den ansvariga instruktören, som ska vara på plats, har dock det

övergripande ansvaret för kursen. Hjälpinstruktören kan även assistera en auktoriserad klippklättrinstructör på mer avancerade kurser.

- Hjälpinstruktören kan också arbeta självständigt enligt 2015 års klätterledarnorm.
- Hjälpinstruktören kan självständigt ordna prova på klättringar utomhus på topprep i förankringar som avses i denna norm.
- Hjälpinstruktören skall självständigt kunna agera firningsinstructör med nybörjarelever på klippa upp till en halv replängd.

## KURSENS MOMENT

### Kommandon

#### Hjälpinstructör ska kunna lära ut:

Kommandon enligt den "svenska modellen", se "Stora boken om klättring" av Nils Ragnar Gustavsson.

### Placering av säkringar

#### Egen färdighet:

Ha god rutin i hanteringen av utrustningen.

#### Hjälpinstructör ska kunna lära ut:

Användandet av vanligt förekommande säkringsmedel såsom kilar, kamsäkringar och hexor. Kunna diskutera och jämföra olika placeringars kvalitet

### Ankarbygge

#### Egen färdighet:

Ha god rutin i riggning av förekommande ankare i artificiella förankringar (borr och limbultar), naturliga förankringar (träd och block) samt egna placerade säkringar/förankringar (kamsäkringar, kilar och hexor)

#### Hjälpinstructör ska kunna lära ut:

- Riggning av toppreps- samt firningsankare med såväl cordelette (statiskt rep) som med slingor.
- Standplatsbygge i olika situationer, däribland mitt på en led.
- Firningsankare förlängt till topprepsankare.
- Samtliga krav som bör ställas på ankare.

- Säkerhet på klippkanten, skillnad topproping/bottomroping.

## **Firning**

### **Egen färdighet:**

God rutin vid olika typer av firning. Frihängande knutövergång.

Konstruktion av nedsänkingsbart firningsankare. Som inbegriper elevrep, topprepsbackup, och instruktörsrep. Hjälpinstruktören skall också kunna föra över last mellan elevrep och topprepsbackup samt tillbaka till elevrep. Hjälpinstruktören skall också kunna fira ner på instruktörsrep till elev och lösa uppkommen incident. Samt föra över eleven till instruktörsrepet och fira med eleven till marken.

### **Hjälpinstruktör ska kunna lära ut:**

Firning med vanligt förekommande metoder på enkelt samt dubbelt rep med lämpliga backup-system. Metoder för reputkast. Minnesregler/systemförståelse för eleven.

## **Klättring och säkring**

### **Egen färdighet:**

Att säkert kunna ledklättra 4+/5- på egna placerade naturliga säkringar som försteman.

### **Hjälpinstruktör ska kunna lära ut:**

- Effektivt andremansarbete där elev följer som andreman efter hjälpinstruktör som leder på egna placerade naturliga säkringar som försteman. Detta under förutsättning att klippklättrinstruktör godkänt kompetensnivån hos säkrande elev.
- Grundläggande rörelsetekniker och begrepp.
- Väl fungerande säkringsmetoder (rephantering) vid toppreps- och ledklättring.
- Replagsarbetet med bl.a. kommandon, placering, rensning och organisation av utrustning. Dock ej förstemansklättring. Krav på hjälm. Handskar skall användas vid säkring och firning.

## **Replättring**

### **Egen färdighet:**

God rutin på prusikklättring med olika metoder och knutar.

Ekorrhjulet

Jumarering

### **Hjälpinstruktör ska kunna lära ut:**

En enkel metod för prusikklättring med backup på huvudrepet.

## Kurslitteratur

Rekommenderad litteratur följer här nedan. Närmare läsanvisningar ges av kursansvarig instruktör.

- Stora boken om klättring, Nils Ragnar Gustavsson
- SKF:s officiella policy om tekniker och metoder där tveksamhet råder
- Utbildningsregemente Försvarmakten klättring på klättervägg 2014
- Utbildningsreglemente Försvarmakten Firning Klättring 2001
- SKF Checklista för utomhusaktivitet
- SKF Säkerhetsplan för Utomhusaktivitet
- SKF Accesshandboken
- SKF Klättring utomhus
- SKF Det är du som bestämmer Klättring och allemansrätt



# Rapporteringsblankett Hjälpinstruktör

## Kontrollerade kursmoment:

### Kommandon:

Kommandon vid klippklättring	
------------------------------	--

### Säkringsplacering:

Användning av säkringsmedel (kilar, friends, hexor)	
---	--

### Ankarbygge:

Topprepsankare med cordelette	
Firningsankare med slingor förlängt till topprepsankare	
Standplats med slingor, flera sätt (punkt för uppåtdrag)	
Standplats med rep (punkt för uppåtdrag)	
Säkerhet på klippkanten	
Krav på ankare	

### Firning:

Firning med backup	
Nedsänkingsbart firningsankare med topprepsbackup	
Metoder för reputkast	
Minnesregler/systemförståelse	
Frihängande knutövergång	
Problemförebyggning/problemlösning	

### Klättring och säkring:

Rörelsetekniker och begrepp	
Rephantering	
Replagsarbete	
Egen klätterfärdighet	
Hjälm och handskar	

### Replättring

Prusikklättring med olika knutar	
Ekorrhjulet	
Jumarering	

## Elevens personuppgifter

Namn:

Personnummer:

Adress:

Telefon:

Email:

Klätterklubb:

Härmed intygas att \_\_\_\_\_ är kontrollerad på ovanstående moment och har genomfört hjälpinstruktörskursen med godkänt resultat.

\_\_\_\_\_  
Auktoriserad Klippklättringsinstruktör

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Plats

Kursansvarig instruktör skickar denna blankett ifylld till:

Svenska Klätterförbundet, Idrottens Hus 114 73 Stockholm.