

Svenska Klätterförbundets officiella normer för

# AUKTORISERINGSKURS

# SPORTKLÄTTERINSTRUKTÖR

Gällande fr.o.m. 2016



Svenska  
Klätterförbundet

---

Utbildning

# Svenska Klätterförbundets officiella normer för **AUKTORIERINGSKURS SPORTKLÄTTERISTRUKTÖR**

Här nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnormer för auktoriserad sportinstructör. Normerna är utarbetade av SKF:s Utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina sportinstructörskurser. Kurser med lägre nivå får inte kallas sportinstructörskurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en utbildning motsvarande den som här specificeras. Normen uppdateras kontinuerligt och som aspirant och arrangör är det viktigt att via Svenska Klätterförbundets hemsida försäkra sig om att föreliggande version är aktuell. Detta dokument gäller fr.o.m. 2016-03-01

## **Målsättning**

- Kursen ska förbereda aspiranten inför uppgiften att verka som auktoriserad sportklätterinstructör vid sportklätterkurser i Sverige.
- Kursen ska ge aspiranten en hög nivå av tekniska och metodiska redskap för effektiv och säker utläring av klättermoment inom led- och topprepsklättring på fasta förkankringar på klippa utomhus.
- Kursen ska verka som en försäkran om och validering av att aspiranten uppbär tillräcklig kompetens och kunskapsbas för att verka som auktoriserad sportklätterinstructör vid sportklätterkurser.
- Kursen ska förmedla vikten av etiska aspekter vid nybultning och etablering av klätterklippor.
- Kursen ska ge aspiranten kunskap och färdigheter till att självständigt utbilda klätterledare utomhus.

## **Kursens varaktighet**

Kursens varaktighet kan variera beroende på aspirantens förkunskaper och erfarenheter, detta verifieras utifrån aspirantens behovsdefiniering och loggbok eller motsvarande dokumentation. Examinatorn måste kontrollera att aspiranten är godkänd i samtliga förkrav och kompetensmoment. Två dagars kurs är ett riktmärke men vid mycket goda förkunskaper finns möjligheten till kurs om endast en dag.

Kursen innehåller praktiska, tekniska, pedagogiska moment med examinator samt självstudier av angiven kurslitteratur innan kurstillfället.

För att bli slutligen godkänd måste aspiranten deltagit på två normerade sport- eller klippklätterkurser utomhus. Detta ska dokumenteras och verifieras av ansvarig klätterinstructör vid de aktuella kurserna, och skickas in före kurs eller inom ett år efter avslutat kurs till examinatorn.

Efter godkänd kurs och praktik rapporterar examinatorn aspiranten som godkänd till SKF:s kansli så att aspiranten kan registreras som auktoriserad sportklätterinstructör.

## Examinator

- Kursen får hållas av instruktör som är både auktoriserad klippklätter- och inomhusinstruktör, med aktiv licens.
- Kursen får hållas av sportinstruktör med aktiv licens som är godkänd examiner/utbildare i GIKE – sport. (Gruppen för InstruktörsKurser och Examinationer, sektion sportklättring )
- Samtliga examinatoreer på kursen ska vara något av ovanstående.
- Kursens upplägg kommer att variera beroende på kursdeltagarens förkunskaper. Kravet är max fyra aspiranter per examiner och rekommenderat är två aspiranter per instruktör.
- Examinatorn har rapporteringsskyldighet till SKF

## Förkrav på aspiranten

- Aspiranten ska vara av SKF auktoriserad inomhusinstruktör med aktiv licens.
- Aspiranten skall ha fyllt 18 år.
- Aspiranten ska ha deltagit som instruktör vid minst fyra normerade inomhuskurser varav minst hälften normerade ledkurser.
- Aspiranten ska kunna uppvisa en historik av egen erfarenhet av sportklättring på olika klippor. I samband med kursansökan skickas en loggbok in med minst trettio loggade sportklätterleder på minst tre olika klippor i valfri grad. Loggbokens innehåll bör följa förslagen utformning som uppvisas i slutet av detta dokument.
- Aspiranten skall kunna klättra 5c/5+ On Sight
- Aspiranten måste vid examinationstillfället vara medlem i en lokalklubb ansluten till Svenska Klätterförbundet.
- Aspiranten ska genom SKF:s kurs- och instruktörskursnormer ha skaffat sig insikt i vad som krävs av en auktoriserad sportklätterinstruktör.
- Aspiranten ska ha försäkrat sig om att innan instruktörskurs genom erfarenhet, utbildning och studier ha tillägnat sig sådan kompetens att hen rimligen kan tillgodose kursens innehåll. Se avsnitt *behovsdefiniering* för mer information.

**Följande förkrav ska aspiranten ha dokumenterat. Dokument skall skickas till examinatorn i samband med anmälan:**

- Deltagit som instruktör vid minst fyra normerade inomhuskurser varav minst hälften normerade ledkurser.
- Intyg på fullföljd 1a-hjälpen kurs. Kursen skall ha genomförts max fem år innan examinationsdagen.
- Medlemskap i klätterklubb, ansluten till SKF.
- Loggbok med minst trettio sportleder på minst tre olika klippor.
- Deltagande vid två normerade klätterkurser utomhus, klippa- eller sportklätterkurs. Detta kan även skickas in efter avslutad kurs, dock inom ett år.
- Omsorgsfullt ifylld behovsdefinering, som återfinns i slutet av detta dokument.

## **Sportinstruktörens befogenhet efter godkänd auktoreringskurs och praktik**

- Självständigt agera som instruktör vid sportklätterkurser, där klättring är begränsad till halva repets längd med nedfirning från ankaret.
- Självständigt agera som instruktör vid kurs för klätterledare utomhus.
- Självständigt agera som ansvarig ledare vid aktiviteter som faller inom ramarna för sport och topprepsklättring utomhus däri firnings aktiviteter.

### **Lämpliga förberedelser inför instruktörskurs**

För att bäst få överblick över de krav som ställs enligt ovan, rekommenderas noggrann genomläsning av detta dokument samt SKF:s norm för sportklätterkurs och kurs klätterledare utomhus. I sammanhanget bör uppmärksamhet riktas mot vikten av att på ett tidigt stadium i förberedelsearbetet införskaffa en klätterloggbok eller liknande och däri notera relevanta aktiviteter fram till instruktörskursen, exempelvis egna klätterprestationer på klippa och delaktighet i utförda elevkurser inomhus/utomhus. För att skapa erfarenhet av själva instruktörskapet utöver den egna klätteraktiviteten rekommenderas deltagande som instruktör eller assisterande instruktör på ett flertal klätterkurser. Framförallt lokalklubbar och ibland privata aktivitetsarrangörer brukar kunna erbjuda denna möjlighet även för klättrare utan formell instruktörskompetens. Det är dessutom ett krav att inför examinationen ha varit instruktör vid minst fyra normerade inomhuskurser varav minst hälften normerade ledkurser.

### **Ansöka om dispens**

Aspirant som inte till fullo uppfyller förkraven ovan kan via SKF:s Utbildningskommitté ansöka om dispens, dispansansökan ska vara utbildningskommittén tillhanda senast tre veckor innan instruktörskursen. Dispens ges endast i undantagsfall och kräver att den sökande anger synnerliga skäl för varför vederbörande ska antas till kursen utan att ha uppfyllt förkraven. Varje dispansansökan behandlas individuellt och Utbildningskommitténs beslut är ej prejudicerande och kan ej överklagas. En generell dispens för de som inte genomfört 1a-hjälpen kurs finns. Examinationen får då genomföras, och vid godkänt resultat hålls licensen inne tills aspiranten uppvisat intyg på genomförd 1a-hjälpen kurs.

### **Kursens innehåll**

Att vara auktoriserad sportklätterinstruktör är att arbeta i en miljö med stor problemkomplexitet vilket kräver omfattande specialkunskaper. Instruktören tillhör dessutom en grupp människor med det högsta ansvar denne kan ha, ansvaret för andras liv. Det går givetvis inte att utforma en kurs som

täcker in allt sportklättrinstruktör måste kunna, men målsättningen är att försäkra sig om aspirantens säkerhet, kunskapsbredd och förmåga till problemlösning. Nedan följer en översikt av de moment som kommer att behandlas under kursen, momenten kan vara av varierande vikt beroende på aspiranternas förkunskaper.

## **Kommandon**

**Egen färdighet/ Aspirant ska kunna lära ut:** Alla kommandon som är relevanta inom temat sport- och topprepsklättring utomhus. Se gällande kurslitteratur för definiering av dessa.

## **Ankarbygge**

**Egen färdighet:** Ha god rutin i riggning av topprepsankare i artificiella förankringar (borr och limbultar), naturliga förankringar (träd och block). Visa god förståelse till varför topprepsklättring inte riggas direkt i artificiella ankare. Mycket god förståelse för samtliga krav som bör ställas på ankare.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** Riggning av toppreps- samt firningsankare med såväl cordelette (statiskt rep) som med slingor, på artificiella och naturliga förankringar. Samtliga krav som bör ställas på ankare. Kunna förmedla vikten av att inte "topprepa" direkt i artificiella ankare.

## **Firning**

**Egen färdighet:** God rutin vid olika typer av firning på fasta förankringar (artificiella och naturliga). Kunna konstruktion och handhavande av nedsänkingsbart firningsankare. Som inbegriper elevrep, topprepsbackup, och instruktörsrep. Aspiranten skall också kunna föra över last mellan elevrep och topprepsbackup samt tillbaka till elevrep. Aspiranten skall även kunna fira ner på instruktörsrep till elev och lösa uppkommen incident. Samt föra över eleven till instruktörsrepet och fira med eleven till marken. Aspiranten skall även känna till metoder för att fira med grigri eller motsvarande hjälplåsande broms på enkelt rep samt känna till riskerna med detta. Observera att en sportinstruktör skall kunna agera som självständig firningsinstruktör samt utbilda klätterledare utomhus, se relevanta dokument för mer information.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** Firning med vanligt förekommande metoder på enkelt samt dubbelt rep med lämpliga backsystem, (så som fransk prusikknut, samt kunna förklara riskerna med positionering av prusik). Med syfte för firning till marken eller för firning till ankare som finns nedanför klippkant. Samt övergång till firning i ankaret nedanför kant för firning ner till marken. Firning med grigri eller liknade hjälplåsande broms på enkelrep och kunna förklara riskerna med detta. Metoder för reputkast. Minnesregler/systemförståelse för eleven.

Övrigt: Problemförebyggning och problemlösning vid firning och topprepsklättring bör diskuteras.

## **Trä om ankare**

**Egen färdighet:** Aspirant ska behärska olika metoder för att trä om ankare, vad som är för och nackdelar samt användningsområde för de olika metoderna. God förståelse för de olika riskmomenten vid denna aktivitet och vikten av två oberoende punkter i ankaret.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** Olika metoder för att trä om ankare vid toppankaret samt demonstration på marknivå. Korrekt och säker inkoppling i ankaret under momentet

## **Klättring och säkring**

**Egen färdighet:** Att säkert, med god marginal kunna ledklättra 5c/5+ på borrultade leder upp till repets halva längd. Smidig och dynamisk säkring med både broms av model hjälplåsande och slot. Samt erfarenhet av fall och god förståelse av vikten av fallträning och metoder för demonstration och övning på klippor utomhus.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** Grundläggande rörelsetekniker och begrepp samt uppvärmning och skadeförbyggande träning. Säker och effektiv klippteknik och positionering. Hur minimera risker, exempelvis markfall och z-klipp. Väl fungerande säkringsmetoder på både hjälplåsande- och slotbroms vid toppreps- och ledklättring. Att tänka på vid fall, exempelvis viktiskillnader. Replagsarbetet med bl.a. kommandon, rensning och organisation av utrustning. Samt skall aspiranten på ett säkert sätt kunna demonstrera och lära ut fall och fallträning på olika typer av klippor utomhus.

## **Repklettring**

**Egen färdighet:** God rutin på prusikklettring med olika metoder och knutar. Exempelvis ekorrhjulet och Jumarering.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** En enkel metod för prusikklettring med backup på huvudrepet.

## **Problemlösning**

**Egen färdighet:** På ett metodiskt och instruktörmässigt sätt hantera olika problem som kan uppstå. I första hand att ta sig ner eller upp till kursdeltagare eller barn som har någon form av problem eller är rädd. Exempelvis kunna avlasta belastat rep och kunna fira med en person som behöver hjälp.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** Enkla metoder för att kunna hantera elever eller barn som har inte vill/kan bli nedfirade.

## **Säkerhet, arbete vid kant**

**Egen färdighet:** Ska kunna rigga säkerhetsrep vid arbete nära kant, och hur hantering av större grupper hanteras vid demonstrationer och utlärningsmoment nära kant. God kunskap om hur man säkert och effektivt kan ta sig till ett bultat ankare nedanför kant för riggning av exempelvis topprep, se avsnitt firning ovan.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** Säkert och effektiva metoder för att ta sig till bultat ankare nedanför kant för riggning av exempelvis topprep.

## **Utrustning**

**Egen färdighet:** God kännedom om relevant utrustning som används inom sport- och topprepsklättring utomhus. Förståelse för hur och när traditionella säkringar används.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** Korrekt hantering och användningsområden för relevant utrustning.

## **Bultning, etik**

**Egen färdighet:** God förståelse för hur bultning går till, placering, funktion samt för- och nackdelar med lim och borbult och dess olika användningsområden. Vad är ett ”bra” sportankare. Etiska aspekter kring bultning i relation till naturliga säkringar, och utveckling av nya klippor. Hur man bedömer man en bults beskaffenhet.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** Tydligt förklara skillnader på bultar. Hur en bult kan bedömmas med blotta ögat.

### **Miljö, säkerhet och access**

**Egen färdighet:** God förståelse för risker med klättring utomhus. God förståelse för olika typer av säkringsmetoder och klättring inom alla grenar av klättersporten. Känna till klätterförbundets accessrekommendationer. Upprätta anhörig och deltagarlista. Sörja för att erforderlig 1:a hjälpen material medtages. Aspirant skall vara väl insatt i frågor som access, vett och etikett vid klippan, parkering, skräp, avföring samt allemansrätt. Aspirant skall även kunna göra en riskbedömning och åtgärdsplan inför kurs. Samt bör aspirant ha god vetskap om hur man hittar relevant information om klätterklippor, guideböcker, nätet etc.

**Aspiranten ska kunna lära ut:** Vett och etikett på klippan, se ovan. Vikten av att hålla sig uppdaterad i accessfrågor, se accessdatabasen. Hur en guidebok är utformad och används, olika gradering, känsliga områden med mera. Hur en anhörig och deltagarlista upprättas. Samt hur en riskbedömning och åtgärdsplan utformas.

## **Examinering under instruktörskursen**

Aspiranten kommer att kontinuerligt under kursens gång bedömas och provas på färdigheter inom säkerhetsaspekter, kunskap, metodik och klätterteknik. Aspiranten kommer även få feedback från examinatorn och andra deltagare under kursen. Kursen genomförs vanligtvis under två dagar, där det sista momentet blir ett personligt samtal med fokus på aspirantens starka och svaga sidor och där aspiranten uppmuntras till egen reflektion.

Aspiranten kommer utvärderas utifrån följande aspekter; säkerhet, egen färdighet, förmedlingsförmåga/kommunikation, aktivitet och ledarskap. Aspiranten kan bli godkänd eller icke godkänd där motivering ges både muntligt och skriftligt. För slutlig godkänning krävs praktik om två normerade utomhus klipp- eller sportklätterkurser validerade av auktoriserad instruktör.

## **Omprov**

Vid underkännande i något eller några block krävs att aspiranten gör om hela eller delar av kursen vid annat tillfälle. Delar av kursen görs normalt i samband med kommande ordinarie kurs eller vid enskilt tillfälle i överenskommelse med kursledare eller GIKE-sport. Kostnad för att göra om delar av kurs bestäms tillsammans med ansvarig examinator för kursen.



## Auktorisering och innehav av licens

Om man som aspirant lyckas med sina föresatser och godkänns vid instruktörskursen och praktiken tilldelas hen ett instruktörs-certifikat med specificerad behörighetstyp (i detta fall sportklättring) och tidsperiod för vilken licensen är giltig. Giltigheten räknat fr.o.m. det datum man godkänns och i tre år framåt (årsskiftet). Licensen förnyas genom deltagande minst var 3:e år på instruktörsseminarium, som anordnas två gånger per år av SKF. För mer information om licensen hänvisas till regler som presenteras på SKF:s hemsida samt det dokument som tilldelas varje ny auktoriserad instruktör.

## Kurslitteratur

Som kurslitteratur rekommenderas i första hand:

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

**Rock Climbing for Instructors** av Alun Richardson

**Advanced Rock Climbing** av John Long & Craig Luebben

**Kompendiesamling för blivande klätterinstruktörer** SKF:s kansli

Utöver ovanstående litteratur finns det många bra faktaböcker om klättring. Läs så många som du kan komma över och utvärdera vilka tekniker som du tycker är användbara och vilken säkerhetsnivå du vill jobba på när du ansvarar för dina kurselever. Stadsbiblioteken har många instruktionsböcker om klättring som man kan beställa/låna hem gratis.

## Övrigt att tänka på inför examinationen

Lån av klätterutrustning ingår inte i kursen. Aspiranten ska därför själv medföra nödvändig utrustning minst omfattande nedanstående detaljer. Utrustningen ska vara i gott skick och CE-märkt. En egen sittsele

- Kortslingor
- Några längre slingor, 60 cm, 120 cm, 180/240 cm
- Skruvkarbiner
- HMS-skruvkarbin
- Repbroms av slotmodell (ATC eller liknande)
- Repbroms av hjälplåsande typ (Grigri eller liknande)
- Dynamiskt enkelrep (minst 50 M)
- Statiskt rep/ tjockare repsnöre ca 10 m
- Friktionsskor
- Klätterhjälm
- Säkringshandskar
- Prusiksnöre
- Kritpåse
- 1:a hjälpen-förband
- Lunchpaket och dryck för dagen
-

I antagningsbeskedet som skickas ut efter anmälan till kursen framgår tid, mötesplats och andra detaljer som är av vikt att känna till för aspiranten inför just det specifika kurstillfället.

## **Information och frågor**

Denna kursnorm har strävan att försöka reda ut de flesta frågorna kring aspirantens utbildning till sportklättrinstruktör. Naturligtvis finns det alltid frågor som inte blir besvarade. För information eller frågor ber vi dig vända dig till Utbildningskommitténs sportansvarig. Namn och nummer finner du på förbundets hemsida.

Slutligen vill vi önska dig lycka till i dina förberedelser och hjärtligt välkommen till instruktörskursen.

## Behovsdefiniering

Denna behovsdefiniering syftar till att användas som stöd i värderingen av dina nuvarande färdigheter. Skicka in den i samband med kursanmälan så kan examinatorn anpassa kursinnehållet till just dina behov. Observera att en sådan här lista aldrig går att göra helt komplett, detta är ett urval av de saker som är viktiga. Komplettera gärna listan med fler punkter.

|  | 1. Kan ej | 2. Kan hjälpligt | 3. Kan själv | 4. Kan lära ut |
|--|-----------|------------------|--------------|----------------|
| Kunskap om klätterutrustning som används vid sportklättring            |           |                  |              |                |
| Kunskap om knutar, klämknutar som används vid sportklättring           |           |                  |              |                |
| Firning från borbultsankare/träd och med metod för backup              |           |                  |              |                |
| Olika typer av ankare, bygga topprepsankare på träd/fasta förankringar |           |                  |              |                |
| Borr/lim bultars placering, hållfasthet och etik vid bultning          |           |                  |              |                |
| Accessfrågor   |           |                  |              |                |
| Kunskap om stilar och begrepp, onsight, flash, redpoint etc            |           |                  |              |                |
| Rensning av kortslingor från brant sportklätterled                     |           |                  |              |                |
| Firning själv med Gri-Gri eller annan hjälplåsande broms               |           |                  |              |                |
| Omknytning av rep i olika typer av borbultsankare                      |           |                  |              |                |
| Kunskap om bouldering och spotting                                     |           |                  |              |                |
| Olika graderingssystem för klättring på klippa                         |           |                  |              |                |
| Dynamisk säkring vid fall på led                                       |           |                  |              |                |
| Åtgärder/förebyggande om elev har för få kortslingor på led            |           |                  |              |                |
| Åtgärder/förebyggande om elev fastnar med hår/kläder i firningsbromsen |           |                  |              |                |
| Åtgärder/förebyggande om elev tappar rep vid omknytning                |           |                  |              |                |
| Åtgärder/förebyggande om elev är på led med saknad hängare             |           |                  |              |                |
| Metoder för att vistas säkert vid klippkant                            |           |                  |              |                |
| Korrekt sätt att larma och samverka med räddningspersonal              |           |                  |              |                |
| Träning och teknik för redpoint  |           |                  |              |                |
| Fall/fallträning   |           |                  |              |                |
|  |           |                  |              |                |

## Loggbok av egen klättring utbildningar och kurserfarenhet

Den information som finns i denna förslagna loggbok är minimikravet för utformandet av din egna loggbok.

| Egen klättring |             |                     |      |                          |                    |
|----------------|-------------|---------------------|------|--------------------------|--------------------|
| Datum          | Ledens namn | Klippa/område       | Grad | On Sight/Red Point/Flash | Övriga kommentarer |
| 20160125       | Utan smör   | Örnberget/stockholm | 7b   | Flash                    | Exempel...         |
|                |             |                     |      |                          |                    |
|                |             |                     |      |                          |                    |
|                |             |                     |      |                          |                    |
|                |             |                     |      |                          |                    |

| Kurserfarenhet/egen utbildning |                      |            |                          |             |
|--------------------------------|----------------------|------------|--------------------------|-------------|
| Datum                          | Kurs/utbildning      | Min Roll   | Arrangör                 | Kommentarer |
| 20150820                       | Hjälpinstruktörskurs | Elev       | Exempel Klätterguiden AB | Exempel...  |
| 20150710                       | Ledkurs inomhus      | instruktör | klätterhallen            | ....        |
|                                |                      |            |                          |             |
|                                |                      |            |                          |             |
|                                |                      |            |                          |             |