

Svenska Klätterförbundets norm för

FORTSÄTTNINGSKURS I KLIPPKLÄTTRING

Gällande fr o m 2017



Svenska Klätterförbundets norm för

FORTSÄTTNINGSKURS I KLIPPKLÄTTRING

Nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnorm för fortsättningskurs i klippklättring. Fortsättningskursen fokuserar på att lära eleven att ledklättra självständigt.

Normen är utarbetad av SKF:s utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina fortsättningskurser i klippklättring. Kurser med lägre nivå får inte kallas fortsättningskurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en heltäckande avancerad utbildning i klippklättring.

Förkunskaper

Eleverna ska ha genomgått grundkurs i klippklättring och gärna praktiserat detta på egen hand. Detta för att underlätta inläring på en högre nivå. Eleverna kan också ha tillgodogjort sig motsvarande kunskaper på ett annat sätt vilket instruktören kan anse vara jämförbart. En kortare kunskapskontroll/genomgång av grundkursens moment ska ske dels för repetition och dels för att instruktören ska kunna avgöra vilken kunskapsnivå eleverna befinner sig på och på så sätt öka elevernas och den egna säkerheten.

Målsättning

- Kursen ska på ett inspirerande sätt tydligt höja elevens kompetens att med utrustning för klättring på naturliga (kilar, kamsäkringar etc) och/eller fasta säkringar (borrbult/limbultar etc), säkert och effektivt ledklättra lättare leder i brant klippterräng på klippor i ickealpin miljö under sommarförhållanden.



- Kursen ska ha en behovsanpassad utformning och vara sådan att eleven efteråt kan:
 - topprepsklättra privat med klättrare på nybörjarnivå.
 - ingå som försteman i ett replag som bedriver klättring upp till halva repets längd tillsammans med replagskamrat på samma kunskapsnivå.
 - ingå som andreman i ett replag som bedriver klättring i flera replängder tillsammans med mer erfaren replagskamrat.
 - behärska flera olika säkringsmetoder av förste- och andreman samt olika firningsmetoder.
 - använda målmedveten träning i syfte att öka sin fysiska och mentala klätterkapacitet.
- Kursen ska befästa tidigare kunskaper, bredda dessa samt skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att, tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.

Generella krav

BENÄMNING: Fortsättningskurs i klippklättring

TIDSLÄNGD: 2 dagar med minst 6 timmar klätterrelaterad praktik per dag.

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 omringvarandes säkerhet som främsta prioritet. Instruktören ska föregå med gott exempel och därför i likhet med eleverna använda hjälm och handskar då situationen påkallar detta under kursen. Säkerhetsutrustning (PPE¹) använd i samband med kursen ska vara CE-godkänd och ha genomgått periodisk kontroll av kompetent person.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Samtliga instruktörer ska vara medlemmar i SKF. Minst en på kursen närvarande instruktör med huvudansvar ska vara av SKF auktoriserad klippklätterinstruktör oavsett om kursarrangör är lokalklubb ansluten till SKF eller annan arrangör.

Kursmoment

Repetition

Kursen ska initialt innehålla moment där repetition av momenten från grundkurs i klippklättring repeteras för att avgöra om eleverna har erforderlig färdighetsnivå. I

¹ PPE Personal Protective Equipment.



annat fall måste instruktören på plats omforma kursinnehållet till elevernas färdighetsnivå. Detta är extra viktigt om instruktören inte har kännedom om eleverna tidigare.

Vad som nämns nedan är moment som presenteras för första gången i denna kurs. Utrustning, knutar och moment som behandlats under grundkursen nämns inte här, utan instruktören använder norm för grundkurs i klippklättring som stöd vid repetition.

Utrustning

Utöver vad som presenterades vid grundkurs i klippklättring ska följande utrustning presenteras och användas så att eleven blir bekant med dess terminologi, prestanda, funktion och skötsel: Olika typer av dynamiska inkopplingslingor/lanyards i standplats, repbroms av "slot-modell", hjälplåsande repbroms, statiskt enkelrep, olika typer av karbiner, borrhultar, limbultar, pitonger, bulthammare, pannlampa samt klätteryggsäck med förstärkningskläder, mat, vatten och första hjälpen-kit.

Selar

Eleven ska kunna knyta in sig i sittselar av olika modell.

Rörelse och klättertekniker

Att lära in rörelse och klättertekniker får aldrig ske på bekostnad av inläring av säkerhetsmoment. Dock ska mer fokus läggas på klättertekniker utifrån elevens individuella behov än under grundkurs i klippklättring. I första hand bör tonvikt läggas vid förmågan att effektivt applicera specialtekniker och utveckla elevens känsla för strategiskt och kreativt tänkande vid svårare friklättring.

Knutar

Eleven ska kunna slå och använda följande knutar utöver de som eleven lärt sig vid grundkurs: HMS-knut för säkring och firning, HMS-knut med avknytning och dubbel respektive trippel fiskarknut för skarvning av två rep- eller bandändar, dubblerad dubbel överhandsknut för skarvning av firningsrep av samma diameter. Hur rep lindas ihop inför transport på den egna ryggen och i ryggsäck ska också repeteras.

Standplats

Eleven ska lära sig att göra standplats mitt på en led och där själv kunna avgöra lämplig placering med tanke på överblick och säkerhet. Eleven ska kunna koppla fast sig till säkringspunkterna med enbart klätterrepet, med cordelet, med en kombination av rep och bandslingor där avståndet till ankaret kan justeras från selen samt med dynamiska inkopplingslingor/lanyards.



Kommandon

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

Säkringsarbete

Eleven ska kunna använda hjälplåsande repbroms, HMS-knut, repbroms av slot-modell och repbroms i guideläge. Elev ska också kunna fira ner andreman från repbroms i guideläge med erforderlig backup. Elev ska också kunna säkra förste- och andreman med HMS-knut samt knyta av andremannen i knuten. För- och nackdelar med de olika metoderna ska diskuteras och vilka som passar sig bäst för säkring av förste- respektive andreman. Rephantering vid säkring av försteman ska läras ut. Om instruktören bedömer att eleven är redo ska fallträning och säkring av fall ingå. Säkringar ska alltid backas upp vid fallträning och momentet övervakas av instruktör.

Träning

Teoretisk grund för och praktisk tillämpning av en effektiv kapacitetshöjande och skadeförebyggande klätterträning ska behandlas. Lämplig form av uppvärmning och rörlighetsträning ska ingå.

Replagsarbete

Eleven ska ges utrymme att under säkra omständigheter arbeta i replag som både försteman och andreman.

Ett effektivt andremansarbete ska läras ut där effektivitet vid rensning av säkringar och planering inför överlämnande av utrustning på standplats prioriteras.

Initialt ska förstemansklättring där eleven placerar egna säkringar ske med separat backupsystem för att omöjliggöra att eleven faller i sina egen lagda säkringar under utbildningen. Elev som klättrar som försteman ska lära sig att öka handlingsutrymme, effektivitet och stabilitet istället för att öka svårighetsgraden. Instruktören bör i synnerhet uppmärksamma elevens psyke och förmåga att anbringa bra mellansäkringar (även vid traverser) och stimulera förmågan till goda vägval under klättringen. Om instruktören bedömer att eleven är redo kan eleven leda lättare klätterled utan separat backupsystem.

Firning

Eleven ska lära sig att genomföra multipla firningar där ingen av firningarna ska överstiga halva repets längd och i samband med detta lära sig metoder för att öka effektiviteten kring rephantering avseende; omkoppling mellan olika system (firningsrep till ankare och tvärt om), repneddragning, antitvinnmetoder samt arbete vid och på



firningsankaret. Eleven ska också förstå skillnaden och de olika metodvalen vid firning på en bultad firningspist och firning mellan träd eller andra fasta föremål.

Metod för tillfälliga stopp under firning som tillåter fria händer (utöver att belasta backup) ska också läras ut samt komplikationer och åtgärder vid kraftig vind och reputkast/neddrag ska diskuteras. All firning ska ske med backup i form av fransk prusik eller bottensäkring.

Prusikklättring

Eleven ska kunna replättra med friktionsknutar och förstå situationer där tekniken kan komma till användning samt kunna backa upp systemet.

Borrbultar och fasta bultar

Kursen ska beröra olika typer av borrbultar, t ex kemankare och rostfria syrafasta expansionsbultar och kortfattat ta upp hur dessa anbringas manuellt och maskinellt. Utrymme kan ges för eleven att med bladbult, v-bult eller liknande praktiskt prova bultslagning och urtagning av bult. Bultslagning ska ske i miljö som inte skadar nutida eller framtida friklätterleder. Skillnaden mellan mjuk- och hårdstålsbult bör utredas. Vikten av miljö- och etikrelaterade avvägningar bör understrykas.

Klätterområden och guidebok

Eleven ska stimuleras och uppmuntras att utveckla sin klättring. Information om lämpliga klätterleder eller alternativa klätterområden kan härvid vara en hjälp och instruktören förväntas bistå med tips om intressanta resmål och i sammanhanget betona vikten av att följa lokala regler och praxis. Eleven ska också förevisas hur hen ska läsa och tolka en guidebok över multipitch-klättring.

Access

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

Gradering

Vid praktisk klättring under kursen bör huvudsakligen leder väljas vars svårighetsgrad ger eleven en lämplig balans av utmaning och mental överkapacitet för inläring av aktuellt moment.

Övrigt

Instruktören ska informera om alternativa vägar för vidare fortbildning/information.

Kurslitteratur



- Stora boken om klättring, Nils Ragnar Gustavsson
- SKF:s officiella policy om tekniker och metoder där tveksamhet råder
- SKF Checklista för utomhusaktivitet
- SKF Säkerhetsplan för utomhusaktivitet
- SKF Accesshandboken
- SKF Incidentrapport
- SKF Klättring utomhus
- SKF Det är du som bestämmer Klättring och allemansrätt
- The complete guide to rope techniques Nigel Shepherd
- Rock climbing essential skills & techniques Libby Peter MLTUK
- Utbildningsreglemente Försvarsmakten klättring på klättervägg 2014
- Utbildningsreglemente Försvarsmakten Firning Klättring 2001

