

Svenska Klätterförbundets norm för

# **GRUNDKURS I KLIPPKLÄTTRING**

Gällande fr o m 2017



Svenska Klätterförbundets officiella norm för

# GRUNDKURS I KLIPPKLÄTTRING

Nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella norm för grundkurs i klippklättring. Normen är utarbetad av SKF:s utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina grundkurser i klippklättring. Kurser med lägre nivå får inte kallas grundkurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en heltäckande nybörjarutbildning i klippklättring.

## Förkunskaper

Denna kursnorm ska kunna tillämpas på elever utan tidigare erfarenhet av klättring.

## Målsättning

- Kursen ska på ett inspirerande sätt lära eleven att med grundutrustning för klättring på naturliga (ex kilar, kamsäkringar) såväl som fasta säkringar (ex borbultar), säkert och effektivt röra sig i brant klippterräng på mindre klippor upp till halva repets längd i icke-alpin miljö under sommarförhållanden.
- Utbildningen ska vara sådan att eleven efter fullföljd kurs i normalfallet kan
  - topprepsklättra med andra klättrare på samma kunskapsnivå
  - själv ta sig ner med en vanligt förekommande firningsmetod
- Kursen ska skapa medvetenhet om accessproblematik och gängse etikfrågor inom klättring och miljö.
- Om eleverna innan kurs har tidigare klättererfarenhet eller snabbt uppnår god färdighetsnivå i kursens grundläggande moment kan instruktören utbilda eleverna till att ingå som andreman i ett replag med en mer rutinerad försteman.
- Efter kursen ska eleven tilldelas grönt kort förutsatt att hen klarar uppklettring enligt norm för grönt kort.



- Utbildningen ska även skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att, tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.

## Generella krav

**BENÄMNING:** Grundkurs i klippklättring.

**TIDSLÄNGD:** Minst 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 skyddshandskar då situationen påkallar detta under kursen. Säkerhetsutrustning (PPE<sup>1</sup>) 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 klippklättrinstruktor oavsett om kursarrangör är lokalklubb ansluten till SKF eller annan arrangör.

## Kursmoment

### Utrustning

Följande utrustning ska presenteras och användas så att eleven blir bekant med dess terminologi, prestanda, funktion och skötsel: friktionsskor, klätterhjälm, handskar, sittsele med benslingor, repbroms av slot-modell eller guidebroms, kilpetare, dynamiskt enkelrep minst 50 m, repskydd, skruvkarbiner (D-form samt HMS-karbiner), karbiner utan skruv, kilar och hexentriska av olika modell, kamsäkringar, expresslingor, slingor av olika material och repnören. Utöver utrustningen ovan ska även borrhultar, limbultar, pitonger och enklare första hjälpen-sats förevisas.

### Sittsele

Eleven ska kunna ta på sig sittsele korrekt, kunna hantera sittsele med spännen av autolåsande karaktär samt spänne av traditionell karaktär, knyta in sig med åtta-knuten och känna till vilken funktion respektive öglor i den aktuella selmodellen är lämpliga för. Eleven ska även informeras om riskerna med sittsele och risken med ett ej trä remspännet korrekt på ovan nämnda typer.

### Rörelse och klätterteknik

Att lära in rörelse och klättertekniker får aldrig ske på bekostnad av att tiden för inläring av säkerhetsmoment förkortas. Att lära in rörelsetekniker ska ske efter att eleven har bemästrat alla säkerhetsmoment kring säkring, firning och standplatsbygge.



Eleven ska prova på att säkert och effektivt förflytta sig på klippan med hjälp av intuitiva rörelsemönster såväl som specialtekniker typ mantling, stämklättring, olika jamvarianter mm. Vikten av lodrät kroppshållning (benen gör jobbet), planering, kreativitet och envishet ska poängteras. Eleven ska förstå fördelarna med att träna upp god smidighet, koordination, balans, styrka och uthållighet.

## **Knutar**

Eleven ska få lära sig slå och använda följande knutar: åttaknut vid inknytning i sittsele, åttaknut med fast ögla, dubbel fiskarknut för att skarva rep eller knyta slingor, dubbelt halvslag samt fransk prusik. Eleven ska lära sig en lämplig teknik för hur repet lindas ihop inför transport på den egna ryggen och i ryggsäck.

## **Kommandon**

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

## **Ankare**

Eleven ska lära sig att bygga en standplats med naturliga säkringar för att själv kunna säkra sig i terräng där fallrisk råder. Detta för att sedan kunna bygga ett topprepsankare i anslutning till klätterled. Eleven ska kunna koppla fast sig vid säkringspunkterna med klätterrep eller slingor eller en kombination av dessa och förstå kraven som ställs på en standplats/topprepsankare gällande: hållfasthet på säkringar, oberoende säkringar, jämviktade utan risk för chockbelastning, risken med "trubbiga vinklar" på kopplingar mellan punkterna och uppåtdrag. Extra vikt bör läggas vid förståelse för vad som är oberoende säkringsplaceringar.

## **Topprepsklättring**

Eleven ska kunna rigga inför en topprepsklättring med säkring nedifrån (eg "bottomroping") med ett säkert topprepsankare och känna till respektive förebygga de faror som är typiska för denna disciplin.

## **Säkringsarbete**

Eleven ska förevisas hur viktskillnad på klättrarna påverkar säkringsarbetet. Eleven ska effektivt kunna använda repbroms av slot-modell. En säker och fungerande matningsteknik ska läras ut där en hand alltid hålls på repets "bromssida". Eleven ska förstå vikten av att bromsrörelsen med handen inte hindras trots belastat rep, ha provat att med repbromsen hålla klättrarens fulla kroppsvikt vid andremansfall/topprepsklättring samt ska kunna sänka ned en klättrare kontrollerat vid behov.

## **Firning**

Eleven ska lära sig säkerhetstänkande vid firning, förstå den komplexa riskbilden, kunna bygga ett säkert ankare med naturliga säkringar, använda stoppknut, varna vid reputkast, effektivt kasta ut rep, fira kontrollerat med repbroms och provdra efter nedfirning. Eleven ska under kursens firningar alltid vara backup-säkrad på ett eller

---

<sup>1</sup> PPE Personal Protective Equipment.



annat sätt och läras teknik att själv säkra sig med fransk prusik under bromshanden rekommenderas generellt. Elev ska också känna till riskerna med om fransk prusik placeras i benslingan.

### **Borrbultar och standardbultar**

Instruktören ska visa exempel på fasta förankringspunkter på klippan samt påtala fördelar respektive risker med att säkra i sådana och i sammanhanget nämna de miljömässiga och etiska avvägningarna.

### **Olycksfallsberedskap**

Första hjälpen-sats lämplig för klippklättrare ska förevisas och inventeras. Vikten av viss olycksfallsberedskap (t ex medförande av mobiltelefon) även i ”hemtam miljö” ska poängteras och SKF:s Incidentrapport delas ut.

### **Grundläggande klätterterminologi och guidebok**

Fackuttryck som t ex led, insteg, krux, utsteg, dieder, kamin, jam, stämklättring/sprajning mm ska förklaras. Instruktionen ska visa och gå igenom hur man tolkar en svensk guidebok så att eleven förstår syftet och hur han/hon använder en guidebok praktiskt.

### **Gradering**

Graderingssystemet för friklättring i Sverige ska förklaras och kortfattat sättas i relation till viktigare utländska system. Vid praktisk klättring under kursen ska huvudsakligen leder väljas vars svårighetsgrad ger eleven en lämplig balans av utmaning och mental överkapacitet för inläring av aktuellt moment.

### **Access**

Instruktionen ska naturligt under kursen lyfta upp access relaterade problem som kan uppstå under klättring och hur man kan minimera dem samt informera om allemansrätten och vad den innebär.

### **Etik och allmän information**

Instruktionen ska förklara begrepp som exempelvis stil och chipping. Dessutom ska instruktören informera om UIAA, SKF:s organisation, klubbar, kanaler för utrustningsanskaffning och alternativa vägar för vidare fortbildning/information. På anmodan ska instruktören i skriftligt intyga elevens deltagande i kursen.

### **Elev med hög förkunskap**

Om tid medges och/eller eleven tidigare har hög färdighetsnivå<sup>2</sup> eller om eleven under kurs på kort tid uppnått hög färdighetsnivå ska det finnas möjlighet för eleven att ingå i ett replag som andreman och fungera som andreman i samspel med en mer rutinerad försteman. Således ska eleven kunna använda sig av korrekta kommandon, rensa mellansäkningar, ha en grundläggande förståelse för säkerhetskedjan och de olika arbetsmomenten samt ges insikt i begreppen fallfaktor och fånggryck.



Om instruktören bedömer det lämpligt kan eleven under **säkra** former ges möjlighet att prova enklare ledklättring. Eleven ska då alltid vara backupsäkrad.

## Kurslitteratur

- Stora boken om klättring, Nils Ragnar Gustavsson
- SKF Klättring utomhus
- SKF Checklista för utomhusaktivitet
- SKF Säkerhetsplan för utomhusaktivitet
- SKF Incidentrapport
- Guidebok över aktuellt område
- SKF Accessdatabasen
- Utbildningsreglemente Försvarsmakten Firning Klättring 2001
- SKF Accesshandboken
- SKF Det är du som bestämmer, Klättring och allemansrätt

---

<sup>2</sup> Hög färdighetsnivå kan exempelvis vara grönt eller rött kort från inomhusklättring, erfarenhet från reparbete eller dylikt.

