

KLÄTTERMÄRKEN

Teknik- och säkerhetsmärken för barn och ungdom

Dessa härliga figurer och deras innehåll har vi inom svensk klättring tagit fram för att du ska kunna utvecklas och för att skapa förutsättningar för hur du ska öka dina möjligheter till en säkrare, självständigare och effektivare klättring.

Säkerhetsmärken:



Säkra

Kunna utföra dubbelåttan, bodycheck/kamratkontroll och att du kan använda "rätt" kommandon som att svara på SÄKRING KLAR, JAG KLÄTTRAR, TA HEM, SLACKA, STEN, vid ett och samma tillfälle.



Skydda

Ha genomfört en topprepsled och först planerat och övat inför ett fall, sedan att du själv vågar falla, samt att du känner till och kan beskriva vad som innefattas i spotting på boulderväggar.



Samsas

Ha goda kunskaper om vilka säkerhetsföreskrifter som gäller i lokalen och vilka normer och regler som finns nedskrivna eller uttalade på respektive klubb.



Teknikmärken:



Topparen

Klättra på en repvägg som är mellan 8-10 meter (minst), utan att behöva vila eller pausa.



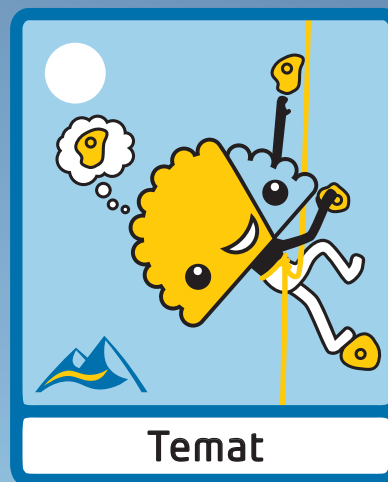
Tassaren

Klättra tyst/ljudlöst upp och sedan ned för en repvägg utan att det låter något.



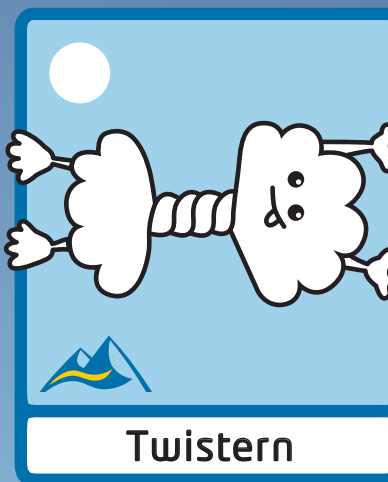
Tuffingen

Klättra på en bouldervägg en led som innehåller en sittstart samt matcha på startgreppen.



Temat

Följ en färgad led på en repvägg.



Twistern

På samma led utföra minst tio inrindningar, genom att vända/vrida höften in mot väggen, samt flagga fem av gångerna med valfritt ben.



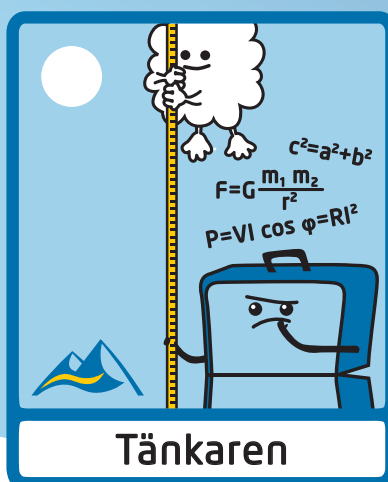
Tragglaren

Klättra i 15 minuter utan avbrott.



Trevaren

Blindklättring, klättra upp för en repvägg (minst 8-10 meter) med ögonbindel, utan att pausa eller behöva vila på vägen upp.



Tänkaren

Memorera en led som är svårare än de du klättrat tidigare och klara hela leden på en repvägg. Innan du börjar klättra - berätta hur du tänkt dig varje rörelse.



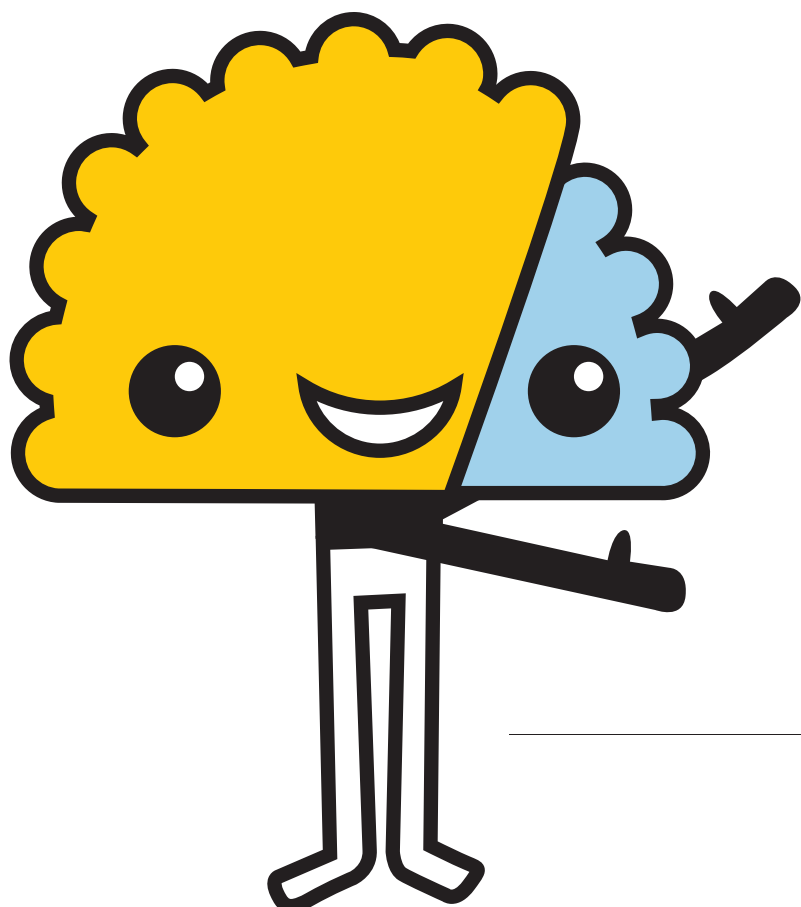
Taket

Klättra i tak/överhäng som ingår i en led på boulder eller repvägg och utföra minst en häl- eller tåkrok och en dyno/catch-move.



Teknikern

Kunna klippa i dig rätt i redan uppsatta quickdraws på repvägg.



Vi är dina vänner och vi vill hjälpa dig när du utvecklas i din klättring. Jag med stort huvud heter Camilla Friend, men kallas gärna för Cam. Den stora, blå figuren heter Matt Paddy och det lilla molnet heter Chalkie Puff. Hoppas vi kommer ha mycket roligt tillsammans!

Läs mer om märkena i foldern, som du kan få av din tränare/ledare/instruktör.




Svenska
Klätterförbundet

www.klatterforbundet.se