

Svenska Klätterförbundets officiella normer för
SPORTKLÄTTERKURS PÅ KLIPPA

Gällande fr.o.m. 2012



**Svenska
Klätterförbundet**

Utbildning

Svenska Klätterförbundets officiella normer för SPORTKLÄTTERKURS PÅ KLIPPA

Här nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnormer för *sportklätterkurs på klippa*. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina kurser i sportklättring på klippa. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå får inte kallas *sportklätterkurs på klippa* eller liknande och får inte ge intryck av att ge en heltäckande sportklätterkurs.

Med sportklättring (sportled, sportklätterkurs, mm) menas klättring på klätterleder som är fullständigt utrustade med fasta borrhultar (expanderbultar, limbultar).

Målsättning

- Kursen ska på ett inspirerande sätt lära eleven att klättra på klätterleder fullständigt utrustade med borrhultar (expanderbultar och limbultar), max en replängd långa, i ickealpin miljö.
- Utbildningen bör vara sådan att eleven efter fullföljd kurs kan:
 - Ledklättra på sportleder med andra klättrare på samma kunskapsnivå
 - Knyta om ledrepet vid olika typer av toppankare
 - Säkra en försteman vid sportklättring
 - Självt ta sig ner med en vanligt förekommande firningsmetod
- Kursen ska skapa medvetenhet om accessproblematik och gängse etikfrågor för att därigenom främja engagemang och en ansvarsfull och ödmjuk inställning till människor och miljö.
- Kursen ska även skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.

Generella krav

BENÄMNING: Sportklätterkurs på klippa

TIDSLÄNGD: Tidslängden för kursen skall vara så lång att eleverna kan tillgodogöra sig kursinnehållet. Riktlinje för elever utan tidigare erfarenhet är två dagar.

ELEV/INSTRUKTÖR: 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 använd i samband med kursen ska vara CE-godkänd och i fullgott skick.

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

Riktlinjer

Utrustning

Följande utrustning ska presenteras och användas så att eleven blir bekant med dess terminologi, prestanda, funktion och skötsel: friktionsskor, klätterhjälm, sittsele med benslingor, repbroms av slot-modell (t ex ATC), repbroms av hjälplåsande typ (t ex GRIGRI), dynamiskt enkelrep (minst 45m), skruvkarbiner (D-form samt HMS-karbiner), bandslingor samt kortslingor. Olika typer av borrhultar ska visas under kursen, och vad som är speciellt med varje typ. Utöver utrustningen ovan ska även enklare 1:a-hjälpensats förevisas.

Rörelsetekniker

Eleven ska lära sig 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.

Sittsele

Eleven ska kunna ta på sig sittsele korrekt, knyta in sig med åttaknuten och känna till vilka öglor i den aktuella selmodellen som är lämpliga för säkring av 1:e-man respektive kroppsviktsbelastning. Eleven ska även informeras om riskerna med sittsele och risken med att ej trä remspännet korrekt.

Knutar

Eleven ska kunna slå och använda följande knutar: åttaknut vid inknytning i sittsele, åttaknut med fast ögla samt friktionsknut som är flyttbar under belastning t ex autobloc. Eleven ska lära sig en lämplig teknik för hur repet lindas ihop inför transport.

Kommandon

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

Säkringsarbete

Eleven ska effektivt kunna använda repbroms av slot-modell (t ex ATC) samt repbroms av hjälplåsande typ (t ex GRIGRI). En fungerande matningsteknik ska läras ut där en hand alltid håller på repetets "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 förstemansfall samt ska kunna sänka ned en klättrare kontrollerat.

Topprepsklättring

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

Ledklättring

Eleven ska lära sig att säkert och kontrollerat kunna ledklättra på en led som är fullständigt utrustad med borbultar. Eleven ska kunna koppla in kortslingan i bulten, kunna klippa in repet i karbinen (repet från väggen, genom karbinen, till klättraren) samt lära sig vikten av god klipposition (undvika markfall genom att klippa från stora grepp eller midjehöjd, söka viloposition etc.). God fallteknik ska läras ut (kroppen ut från väggen, en hand vid knuten för att stabilisera upp överkroppen, en hand fri för stöd, benen brett isär). Fallträning bör ingå i kursen. Eleven skall lära sig hur repet träs genom ett ankare som saknar karbiner och då backa upp systemet på lämpligt vis. Detta skall läras ut på olika typer av ankare.

Kortare firningar

— Eleven ska lära sig säkerhetstänkande vid firning, förstå den komplexa riskbilden, använda stoppknut, varna vid reputkast, effektivt kasta ut rep, fira kontrollerat med slot-broms samt repbroms av hjälplåsande typ (t ex GRIGRI) och provdra efter nedfirning. Eleven ska under kursens firningar alltid vara backup-säkrad på ett eller annat sätt och läras teknik att själv säkra sig med lämplig friktionsknut (autobloc under bromshanden rekommenderas generellt).

Firningar skall endast göras från bultankare eller tillräckligt stabilt träd.

Borrbultar

Instruktören ska visa exempel på olika typer av fasta förankringspunkter på klippan (t.ex. expanderbult med hängare och limbult) samt förklara skillnaderna mellan dessa. I sammanhanget skall nämna de miljömässiga och etiska avvägningarna vid placandet av borrbultar.

Olycksfallsberedskap

En enklare 1:a-hjälpensats 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

Fackuttryck som t ex led, insteg, krux, utsteg, dieder, kamin, jam, stämklättring/sprajsning mm ska förklaras.

Guidebok

Instruktören 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 och den franska gradskalan ska förklaras och sättas i relation till andra viktiga 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

Instruktören skall 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

Instruktören ska förklara begrepp som exempelvis stil och chipping samt belysa accessproblematikens ökade betydelse. Dessutom ska instruktören informera om UIAA, SKF:s organisation, klubbar, kanaler för utrustningsanskaffning och alternativa vägar för vidare fortbildning/information. Eleven ska informeras om klätterloggbokens funktion och om så önskas ges möjlighet att anskaffa en sådan. På anmodan ska instruktören i loggboken skriftligt intyga elevens deltagande i kursen.

Kurslitteratur

Stora boken om klippklättring, Nils "Bobo" Gustavsson.