

Svenska Klätterförbundets norm för
TOPPREPSINSTRUKTÖRSKURS

Gällande fr o m 2018-09-16



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

Svenska Klätterförbundets norm för **TOPPREPSINSTRUKTÖRSKURS**

Nedan följer Svenska Klätterförbundets (SKF) officiella kursnorm för utbildning av topprepsinstruktörer. Normen är utarbetad av SKF:s Utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina topprepsinstruktörskurser. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå får inte kallas topprepsinstruktörskurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en utbildning motsvarande den som här specificeras samt att aspiranterna då inte får använda sig av titeln topprepsinstruktör. Normen gäller fr o m 16 september 2018.

Målsättning

Topprepsinstruktörskursen är tänkt att vara ett förberedande steg inför en framtida examination till inomhusinstruktör. Kursen är även tänkt att generera en nivå av instruktörer som inte behöver alla de färdigheterna en auktoriserad inomhusinstruktör för att hålla en säker topprepskurs. Kursen ska verka som en försäkran om att aspiranten uppbär tillräcklig kompetens och kunskapsbas för att självständigt kunna genomföra en normerad topprepskurs samt ansvara för uppklattring för topprepskort (grönt kort).

Kursens varaktighet

Kursens varaktighet kan variera beroende på aspirantens förkunskaper. Kursledaren måste kontrollera att aspiranten är godkänd i samtliga kompetensmoment för att aspiranten ska godkännas som topprepsinstruktör. Efter kursen skriver instruktören ett intyg till aspiranten samt rapporterar godkänd aspirant till SKF:s kansli där aspiranten registreras som topprepsinstruktör. Vid goda förkunskaper är 6 timmars kursdel samt 3 timmars examinationsdel en riktlinje. Kursen och examinationen ska ske vid två separata tillfällen. Mellan kursdel och examinationsdel ska det finnas utrymme för aspiranten att öva praktiskt på de moment som ingår i examinationsdelen, därför ska dessa vara åtskilda med minst två veckor.

Generella krav

För att få använda sig av godkända topprepsinstruktörer på sina, av SKF:s normerade, topprepskurser ska organisationen ha en utbildningsansvarig som har det övergripande ansvaret för kurserna som bedrivs på anläggningen/väggen. Denna utbildningsansvarig ska vara av SKF auktoriserad inomhusinstruktör.

Om organisationen är av sådan karaktär att den rimligen inte har en auktoriserad inomhusinstruktör kan dispens sökas från Svenska Klätterförbundets utbildningskommitté. Exempel kan vara skolor, högskolor, universitet samt ideella barn- och ungdomsverksamheter.

Instruktörsutbildare

- Samtliga instruktörsutbildare på kursen ska vara medlemmar i en klubb ansluten till SKF. Ansvarig instruktörsutbildare ska vid utbildningstillfället för instruktörskursen ha en aktiv licens som auktoriserad inomhusinstruktör sedan minst två år och under den tiden ha hållit minst fem normerade klätterkurser inomhus. Om utbildaren även är auktoriserad i annan instruktörsinriktning, t ex klippklätterinstruktör, och därmed skaffat sig erfarenheter som instruktör, kan dispens sökas för det sistnämnda kravet.
- På varje instruktörsutbildare får det gå maximalt fyra aspiranter. Antalet bör även anpassas efter instruktörsutbildarens förmåga, varken säkerheten eller aspirantens utbyte av kursen får åsidosätts. Det är viktigt att skapa en god pedagogisk situation och bibehålla instruktörens säkerhetsmässiga överblick.
- Instruktörsutbildaren har rapporteringsskyldighet av godkända aspiranter till SKF efter avslutad kurs.

Förkrav på aspiranten

- Aspiranten ska före kursen ha genomgått topprepskurs och ledkurs eller ha motsvarande kunskaper samt inneha topprepskort (grönt kort) och ledkort (rött kort).

- Aspiranten ska ha klättrat aktivt inomhus och ha haft topprepskort i minst ett år.
- Intyg på fullföljd första hjälpen- eller HLR-kurs, genomförd max 5 år innan kursen. Alternativt kan den genomföras mellan kurs och examination.
- Aspiranten ska vid kurstillfället ha fyllt 18 år.
- Aspiranten ska vara medlem i förbundsansluten klätterklubb.
- Inför examinationsdelen ska aspiranten ha varit med på minst 2 fullständiga normerade topprepskurser där aspiranten hållit i hela eller delar av kursen. Detta ska finnas skriftligt verifierat vid examenstillfället.

Befogenheter efter godkänd examination

I en organisation där en auktoriserad inomhusinstruktör har det övergripande ansvaret får topprepsinstruktören genomföra:

- uppklättring på topprep och ge ut topprepskort (grönt kort).
- topprepskurs enligt SKFs normer.

Upprätthållande av instruktörsbehörighet

Godkänd Topprepsinstruktör har sin instruktörsbehörighet giltig i två efterföljande kalenderår. Genomfördes examinationen i maj 2018 gäller topprepsinstruktörens behörighet till 31 december 2020. Därefter måste en ny Topprepsinstruktörskurs genomföras. Om instruktören varit aktiv under dessa två år räcker det med att genomföra enbart examinationsdelen av kursen.

KURSENS MOMENT

Utrustning

En stor mängd utrustning kan vara intressant för en topprepsinstruktör. Tonvikt bör läggas på de vanligaste utrustningsdetaljerna och att deltagarna får en systemförståelse för dessa.

Aspiranten ska ha personlig färdighet i/kunskap om

- Selens olika delar, livslängd och slitage. Vikt ska läggas vid olika typer av selar (kurssele, helkroppssele och ”vanlig” sittsele) och dess olika funktioner.
- Passformen på sittsele och helkroppssele, att inte midjebältet kan glida över höfterna, samt korrekt storlek på helkroppssele för barn.
- Att spännet träs tillbaka i de fall det är aktuellt.
- Att skruvkarbiner alltid kontrolleras genom att trycka på grinden.
- Att det finns skillnader i låsmekanismer hos olika karbiner samt karbiners livslängd och slitage.
- Att skruvkarbinen belastas i längdled för att undvika drag över grinden samt grundläggande förståelse för styrka hos karbiner beroende på form och material.
- Det dynamiska repets egenskaper, livslängd, slitage och data (brottgräns, arbetsförlängning, kärna, mantel, mantelglidning, mantelskada mm) samt övergripligt hur rep testas.
- Styrka på ankarpunkter, fasta förankringspunkter på väggen, att alltid ha två punkter i ankaret, ankarets uppbyggnad för att underlätta ledklättring m m.
- Skillnader på bromsstyrka och funktion hos olika typer av repbromsar av både slot och hjälplåsande typ.
- Olika varianter och former på friktionsskor.
- Vad CE-märkning och UIAA-märkning innebär.
- Vad PPE-inspektion av utrustning innebär och hur utrustning som används på kursen kontrolleras för att säkerställa dess funktion.

Aspiranten ska kunna lära ut

- Grundläggande terminologi, prestanda, funktion, pris och skötsel av: friktionsskor, repbromsar, sittsele av kurstyp, helkroppssele för barn samt ”vanlig” sittsele, karbiner, rep och krita.

Kamratkontroll

Aspiranten ska kunna utföra och motivera varje del i kamratkontrollen

- a) Åttaknuten kontrolleras med avseende på inknytningspunkt i selen, hur den är träd och hur lång änden är och att det finns en kärna innanför manteln samt att den är tight och korrekt gjord från båda håll.
- b) Klättrarens midjebälte trycks nedåt. Dra inte i utrustningsöglorna.
- c) Spännen kontrolleras.
- d) Repet följs från åttaknuten upp till ankaret, kontrollera att repet inte är tvinnat eller synbart skadat och att det är trätt ordentligt genom ankaret, fortsätta ned längs repet till repbromsen – samma rep, ett system.
- e) Korrekt uppkoppling av rep i repbroms av både hjälplåsande och slotmodell.
- f) Infästning av skruvkarbin i säkringsögla.
- g) Känn på karbingrinden, låst.
- h) Kontrollera säkringspersonens sele enligt punkt b och c.
- i) Stoppknut i den passiva änden av repet.

Aspiranten ska kunna lära ut

- Korrekt och systematisk kamratkontroll med motivering av varje del i kamratkontrollen.

Kommandoord

Aspiranten ska ha personlig färdighet i/kunskap om

- Samtliga vanligt förekommande kommandoord vid inomhusklättring enligt svensk modell, samt förstå betydelsen av kommunikation innan nedsänkning.

Aspiranten ska kunna lära ut

- Relevanta kommandoord vid inomhusklättring och betydelsen av dem.

Inknytning

Aspiranten ska ha personlig färdighet i/kunskap om

- Att knyta en jämnt slagen åttaknut enligt punkten ovan.
- En metod för att få änden på åttaknuten i rätt längd.
- För- och nackdelar med användandet av åttaknuten kontra pålsteken.
- Betydelsen av att åttaknuten är symmetriskt knuten, väl åtdragen, tight emot selen och med 15 cm lång ände utan stoppknut där änden består av både kärna och mantel.
- Varför en färdig åttaknut med skruvkarbin inte bör användas.
- Varför inknytning görs på angivet ställe på selen.

Aspiranten ska kunna lära ut

- Systematisk och rutinmässig inknytning med åttaknuten.
- Förståelse för längden på änden vid användande av åttaknut samt var inknytningen i selen ska ske.

Säkringsförfarande

Aspiranten ska ha personlig färdighet i/kunskap om

- Varför repbromsen kopplas i enbart säkringsöglan.
- Varför den passiva änden ska peka nedåt eller mot säkringshanden.
- Varför stoppknut finns på den passiva änden.
- Varför den passiva änden alltid hålls i även vid användandet av hjälplåsande bromsar.
- Varför repbromsar, både av slotmodell och hjälplåsande, kräver utbildning före användande.
- Skillnader på rebroms av slotmodell och hjälplåsande modell.
- Risker med att hålla säkringshanden för nära repbromsen samt risker med hår eller klädesplagg nära repbromsen.

- Varför säkringsposition alltid ska vara nära ankarets lodlinje samt förståelse för viktskillnader mellan klättrare och säkrare vid säkringsförfarandet.
- Att koppla upp olika typer av repbromsar, både bromsar av slotvariant och hjälplåsande samt utföra en korrekt säkringsrörelse för topprepklättring, där bromshanden i största möjliga mån befinner sig i ”låst” läge.
- Alltid hålla minst en hand RUNT repet, utan att glida, även vid handbyte.
- Att kunna sänka ner klättraren på ett säkert sätt, både med repbroms av slotmodell och med hjälplåsande repbroms. Vid nedsänkning med slotmodell ska båda händerna vara placerade på den passiva repändan rakt under repbromsen. Vid nedsänkning med hjälplåsande repbroms kan metoderna variera och tillverkarens instruktioner skall alltid följas för samtliga repbromsar.

Aspiranten ska kunna lära ut:

- Säkert handhavande med repbroms av slot-modell.
- Säkert handhavande med hjälplåsande bromsar såsom Grigri, jul2 eller motsvarande.
- Risker med säkringsförfarandet såsom att hålla handen i uppåtläge, klämrisk med hand för nära bromsen, bristfälligt grepp om repet samt hår och klädesplagg som kan fastna i bromsen.
- Risker med viktskillnader mellan klättrare och säkringsperson. Korrekt inklippning av tyngd/vikt eller bottenankare.
- Korrekt säkringsposition i förhållande till ankare.
- Korrekt nedsänkningsteknik för både säkrare och klättrare.

Användande av självsäkring

Aspiranten ska ha kunskap om/färdighet i

Handhavande av självsäkringsutrustning, autobelay, enligt tillverkarens instruktioner. Utrustningens funktionskontroller.

Aspiranten ska kunna lära ut

Hur eleven korrekt kopplar in sig och utförs kamratkontroll.
Risker med klättring på självsäkringsutrustning.

Uppklättring

Aspiranten ska ha kunskap om/färdighet i

Uppklättringens samtliga moment och bedömningskriterier.

Aspiranten ska kunna lära ut

Ge feedback till elever på uppklettringen gällande normerade tekniker från topprepskursen. Observera att en uppklettring inte ersätter en kurs.

Bouldering och klätterteknik

Aspiranten ska ha kunskap om/färdighet i

- Betydelsen av att hålla landningsytan fri från människor och föremål.
- Förståelse för fallteknik för att undvika skador.
- Vikten av uppmärksamhet och koncentration vid nedhopp från vägg samt uppmärksamhet på bouldrande klättrare runtom.
- Att nybörjare bör välja leder som slutar minst en meter från toppen av väggen för att minska risken för stukningar och benbrott.
- Grundläggande klätterteknik med betoning på centrala begrepp såsom användning av fötter och ben, balans, olika klättergrepp samt olika tekniker beroende på lutning av klättervägg.

Aspiranten ska kunna utföra och lära ut följande:

- Regler, säkerhet och tillvägagångssätt vid bouldering.
- Korrekt fallteknik vid nedhopp från bouldervägg.

Instruktörsskap

Aspiranten ska kunna använda sig av lämplig pedagogisk metodik och progressioner, det vill säga att stegvis fördjupa kunskaperna, samt ha förståelse för vikten av praktisk övning för eleverna. Aspekter som bör belysas här är:

- Tydlighet och struktur
- God kommunikationsförmåga
- Pedagogik
- Metodik och progressioner
- Säkerhetstänk, lämpliga backupsystem
- Effektivitet
- Aktivitet hos elever

En övning som kan vara lämplig här är att en av deltagarna är instruktör och de andra spelar elever. Instruktören håller i en del av en kurs (eller en hel kurs) och emellanåt kan instruktörsutbildaren (och de andra deltagarna) bryta in med kommentarer, frågor och synpunkter. Tonvikt bör läggas på metoder som håller eleverna aktiva, och där eleverna får ta in information genom så många sinnen som möjligt. Innan övningen kan deltagarna få tid att göra en grovplanering av sin kursdel.

Det är en stor fördel om aspiranten kan öva sitt instruktörsskap under tiden mellan kurs- och examinationsdel. Egen reflektion och återkoppling från andra instruktörer är en framgångsfaktor.

Säkerhet

Aspiranten ska ha kunskap om/färdighet i

- Grundläggande krisplan och utrymningsplan för den anläggning där aspiranten ska arbeta i. Om ingen krisplan för anläggningen finns ska SKF:s krisplan gås igenom.
- Skadeförebyggande åtgärder för överbelastningsskador. Uppvärmning och rörlighetsträning. Även användande av enkla riskanalyser vid varje delmoment i en kurs ska ingå.
- Skadeförebyggande åtgärder för varje delmoment i en kurs.

- Klätterförbundets incidentrapportering och vikten av att denna används för att kunna bygga säkerhetsarbete på relevant statistik.
- Specifika risker på en inomhusanläggning, vilka incidenter som är vanligt förekommande samt hur dessa förebyggs.

Praktisk incidenthantering ska övas. En incident i detta sammanhang är en händelse då instruktören väljer att ingripa för att rätta till något som är fel, eller håller på att gå fel. Exempel på övningar kan vara felslagen åttaknut som upptäcks när klättraren är högt upp på väggen, fel inkopplad repbroms etc. Situationen kommer att bli väldigt annorlunda än en kurssituation. Därför är det viktigt att deltagarna får tänka igenom, och gärna prova att agera i en sådan situation. Deltagarna ska förstå vikten av att våga handla, och att aktivt ta på sig rollen som instruktör.

Övrigt

Utöver ovanstående rubriker ska aspiranten ha kunskap om:

- Svenska Klätterförbundet (SKF) och olycksfallsförsäkringen som medlemskap i SKF ger.
- Ansvarsförsäkring för klätterinstruktörer och vem som bör teckna den.
- Översiktlig kunskap om klättringens övriga discipliner.
- Olika tävlingsformer inom klättring.
- Vara införstådd med gällande normer för uppklättring och topprepskurs.

Aspiranten ska även få information om hur utbildning och examination för auktoriserad inomhusinstruktör går till.

EXAMINATIONENS MOMENT

Kursen består av en kursdel samt en examinationsdel. Kursen är i allmänhet av examinerande karaktär, d v s aspiranten måste delta aktivt i alla moment för att bli godkänd.

Examinationens varaktighet kan variera beroende på aspirantens förkunskaper. Minsta examinationstid är tre timmar.

Tekniska kunskapskontroller

Samtliga tekniska moment bedöms under kursens gång. Ansvarig utbildare bedömer hur aspiranten tar till sig ny kunskap samt vilken färdigheter och kunskaper aspiranten innehar. Anser utbildaren att aspiranten når upp till kursnormen, inklusive examinationsdel, fylls detta i rapporteringsblanketten på sista sidan och skickas till SKF:s kansli.

Genomförande av uppklätring

Aspiranten ska genomföra uppklätring som ansvarig

- Genomföra teoriprov, och utifrån det bedöma eventuella kunskapsluckor hos klättrarna och gå igenom detta med dem.
- Övervaka den praktiska delen av uppklätringen och korrigera eventuella svagheter.
- Bedöma elevernas färdigheter och meddela eleverna om de är godkända eller ej för topprepskortet.

Efter genomförd uppklätring går kursansvarig igenom resultatet och ger feedback till aspiranten.

Här är det viktigt att kunna godkänna och respektive underkänna de klättrare som gör uppklätringen. Aspiranten måste gå in och rätta till om det finns behov till detta. Slarv måste undanröjas och aspiranten måste förstå var gränsen går för att underkänna någon. Uppklätringen genomförs enligt SKF:s norm för denna.

Genomförande av topprepskurs

Aspiranten ska utföra en del av en topprepskurs som instruktör

Antal elever på topprepskursen ska följa SKF:s normer för topprepskurs och bör vara riktiga elever utsedda av examinationsansvarig. Rekommenderad längd är minst 1 timme på valfri del av en topprepskurs.

Aspiranten ska bli bedömd ur framförallt tre perspektiv: säkerhet, effektivitet och aktivitet. När aspiranten arbetar med elever på topprepskursen premieras speciellt improvisationsförmåga, förmåga att förebygga problem och aspirantens rent pedagogiska kvaliteter. Vikt läggs också vid förmågan att rätt läsa av elevernas behov och kunskaper, att kunna kommunicera effektivt och förmågan till social kompetens och servicekänsla. Till sist måste instruktörsutbildaren ställa sig frågan: följer kursen gällande norm och skulle en hel genomförd topprepskurs innebära att eleverna fått med sig tillräckliga kunskaper för att klara en uppklättring?

Kurslitteratur

Rekommenderad litteratur följer här nedan. Närmare läsanvisningar ges av kursansvarig instruktör.

Stora boken om klättring Nils Ragnar Gustavsson

Svenska Klätterförbundets kompendium för klätterinstruktörer

Topprepsklättring Inomhus - Elearning av Svenska Klätterförbundets utbildningskommitté, bergsport.se/utbildning/topprepsklattring-inomhus.

Rapporteringsblankett Topprepsinstruktörskurs

Kontrollerade kursmoment

Utfört

Förkrav	
Utrustningskunskap: Sele, rep, skruv- karbiner, ankare, repbromsar av slot- modell samt hjälplåsande, CE- och UIAA märkning, PPE	
Kamratkontroll, systematiskt utförd	
Kommandoord	
Inknytning, knutar	
Säkringsarbete	
Självssäkring, autobelay	
Uppklättring inkl. genomförande som instruktör	
Bouldering	
Instuktörsskap - metodik	
Säkerhet och incidenthantering	
Svenska klätterförbundet, försäkringar, normer	
Information om auktoriserad inomhusinstruktör	

Aspirantens personuppgifter
Namn
Personnummer
Adress
Telefon:
E-post
Klätterklubb

Kontrollerade examinationsmoment

Utfört

Genomförande av uppklätring med elever	
Genomförande av topprepskurs, hel eller del av	

Härmed intygas att aspiranten är kontrollerad på ovanstående moment och har genomfört topprepsinstruktörskurs med godkänt resultat.

Ansvarig auktoriserad instruktör

Telefon

Datum

Plats

Kursansvarig instruktör skickar denna blankett ifylld till:

Svenska Klätterförbundet

Box 11016

100 61 Stockholm