

Svenska klätterförbundets norm för  
**FORTSÄTTNINGSKURS I ISKLÄTTRING**

Gällande från 2012



## Svenska klätterförbundets norm för

# FORTSÄTTNINGSKURS I ISKLÄTTRING

Här nedan följer Svenska klätterförbundets officiella kursnormer för fortsättningskurs i isklättring. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté. Normerna är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina fortsättningskurs i isklättring. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard än och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå får enbart kallas grundkurs eller "prova på" och får inte ge intryck av att ge en fullständig fortsättningsutbildning.

### Målsättning

Kursen ska på ett inspirerande sätt tydligt höja elevens kompetens för att med utrustning för klättring på is säkert och effektivt röra sig i brant terräng på isfall i ickealpin miljö.

Kursen ska ha en behovsanpassad utformning och vara sådan att eleven efteråt kan:

- topprepsklättra privat med klättrare på nybörjarnivå
- Ledklättra på lättare isfall och ingå i ett replag på längre turer
- behärska flera olika säkrings- och firningsmetoder och göra multipla firningar
- använda målmedveten träning i syfte att öka sin fysiska och mentala klätterkapacitet.

Kursen ska genomsyras av en ansvarsfull och ödmjuk inställning till människor och miljö.

Kursen ska befästa tidigare kunskaper, bredda dessa samt skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.

Eleven ska ha kunskap och förståelse för klädsel och temperaturförändringar.

### Generella krav

**BENÄMNING:** Fortsättningskurs i isklättring

**TIDSLÄNGD:** Två på varandra följande dagar. Minst sex timmar effektiv klättring per dag.

**ELEV/INSTRUKTÖR:** En auktoriserad instruktör kan ensamt ansvara för max fyra, helst två, elever. Om topprepsinstruktör(er) is assisterar under kursen kan antalet deltagare utökas till max sex elever. Detta för att skapa en god pedagogisk situation för att korrekt replagsarbete vid "naturlig" klättring ska kunna läras in.

**SÄKERHET:** Samtliga deltagare och instruktörer ska använda hjälm vid klättring under hela kursen. Instruktörens egen säkerhet och goda exempel är viktigt vad gäller hjälmkravet.

**INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET:** Ansvarig instruktör ska vara auktoriserad isklätterinstruktör.

**FÖRKRAV:** Kursen förutsätter att eleverna har genomgått en grundkurs i isklättring enligt SKF:s norm eller innehar motsvarande kunskaper.

### Riktlinjer

Definieringen av nedanstående riktlinjer förutsätter att eleven tidigare har tillägnat sig kunskaper motsvarande grundkurs i isklättring och fortsättningskurs i klippklättring. Instruktören ska alltid kontrollera och om så krävs genom repetitionsmoment befästa dessa förkunskaper.

### **Utrustning**

Rep och utrustning för modern isklättring ska presenteras. Hur is och snö påverkar dess och annan klätterutrustnings funktioner bör gås igenom. Information om torkning och materielvård inför och efter vinterklättring.

### **Rörelsetekniker**

Stor lyhördhet från instruktörens sida avseende varje elevs specifika behov bör känneteckna momentet rörelseteknik. I första hand bör tonvikt läggas vid förmågan att effektivast applicera specialtekniker och utveckla elevens känsla för strategiskt och kreativt tänkande vid svårare och tunna isförhållanden.

### **Knutar**

Eleven ska kunna slå och använda följande knutar: åttaknut vid inknytning i sittsele, HMS-knut för säkring och firning, dubbelt halvslag, överhandsknut, pålstek, vattenknut och dubbel respektive trippel fiskarknut för skarvning av två rep- eller bandändar samt friktionsknutarna prusik och fransk prusik. Knutarnas egenskaper och påverkan på säkringskedjan ska beröras. Eleven ska efter kurs behärska hur repet lindas ihop inför transport och hantering av rep inför klättring.

### **Standplats**

Eleven ska lära sig att göra standplats mitt på ett fall och där själv kunna avgöra lämplig placering med tanke på överblick och säkerhet för fortsatt klättring. Eleven ska (med beaktande av de grundkriterier man ställer på ett bra ankare) på en standplats kunna koppla fast sig till säkrings-punkterna med enbart klätterrepet och även med en kombination av rep och bandslingor där avståndet till ankaret kan justeras från selen.

### **Säkringsarbete**

Eleven ska effektivt kunna använda HMS-knut och repbroms av guide-modell (t ex reverso). Fördelar och nackdelar med de olika metoderna kan tas upp och begreppen dynamisk kontra statisk säkringsmetod utredas i samband med detta. Fallrycksdämpare ska användas i samband med ledklättring och förevisas hur de påverkar säkringarna, fallande klättrare och säkringsman.

### **Replagsarbete**

Eleven ska ges utrymme att under säkra omständigheter arbeta i replag som både 1:e-man och 2:e-man. Om eleven anses mogen bör tyngdpunkten läggas vid 1:e-mansklättring och övningarna fokusera på att öka vederbörandes handlingsutrymme, effektivitet och stabilitet istället för att öka svårighetsgraden. Instruktören ska i synnerhet uppmärksamma elevens psyke och förmåga att hitta bra placeringar för att skruva i isskruvar och stimulera förmågan till goda vägval och energisparande klättring.

### **Långa firningar**

Eleven ska lära sig att genomföra multipla firningar på två hopskarvade rep och i samband härmed bygga abalakovs med korrekt backupsäkring som är oberoende av ankaret. Säker och effektiv omkoppling och repneddragning vid firningsankare mitt på vägg bör läras ut i likhet med lämplig antitvinnåtgärd. Komplikationer och åtgärder vid kraftig vind bör beröras.

### **Klippsäkringar**

Eleverna ska informeras om hur klippsäkringars hållfasthet förändras från sommar till vinterklättring. Kursen ska beröra olika typer av bladbult, v-bult eller liknande; praktiskt prova bultslagning och urtagning av bult. Skillnaden mellan mjuk- och hårdstålsbult ska beröras. Information ang borbultar, t ex kemankare och rostfria syrafasta expansionsbultar bör kortfattat tas upp, hur dessa anbringas manuellt och maskinellt. Vikten av miljö- och etikrelaterade avvägningar bör understrykas.

### **Träning och kost**

Teoretisk grund för och praktisk tillämpning av en effektiv kapacitetshöjande och skadeförebyggande klättringsträning kan läras ut. Lämplig form av uppvärmning och stretching samt kostråd bör ingå för vinteraktivitet.

### **Isformationer**

Eleven ska ges grundlig orientering i olika iskvalitéer och isformationer, hur de kan nyttjas för klättring och säkring, och dess troliga hållfasthet. Ex istappar, ruten solblekt is, snöblandad is, draperier, isiga sprickor m.m.

### **Förebygga hypotermi**

Eleven ska informeras om risker med att vistas ute i kyla och hur man ska hantera utrustning, mat och kläder för att förebygga risk för nedkylning. Eleven ska även lära sig hur lättare förfrysningsskador åtgärdas och förstå allvaret med nedkylning.

### **Klättringsområden**

Eleven ska stimuleras och uppmuntras att utveckla sin klättring. Information om lämpliga klättringsområden 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.

### **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.

### **Allmän information**

Instruktören ska informera om alternativa vägar för vidare fortbildning/information. Eleven ska informeras om klättringsloggbokens funktion och om så önskas ges möjlighet att anskaffa en sådan. På anmodan ska instruktören i loggboken skriftligt intyga elevens deltagande i kursen.