

Svenska klätterförbundets norm för  
**FORTSÄTTNINGSKURS I  
MIXKLÄTTRING**

Gällande från 2012



## Svenska klätterförbundets norm för

# FORTSÄTTNINGSKURS I MIXKLÄTTRING

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

### Målsättning

Eleven ska lära sig ett säkert och adekvat rörelsemönster på klippa och is med isklätterutrustning.

Eleven ska lära sig att utnyttja klippan och isens naturliga grepp och steg, där betydelsen av fotarbetet poängteras.

Eleven ska förstå förstemannens replagsarbete samt behärska arbetet som andreman och kunna topprepsklättra mixade leder.

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

Kursen ska genomsyras av en ansvarsfull och ödmjuk inställning till människor och miljö med beaktning på skillnad mellan områden där friklättring och mixklättring bedrivs.

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 mixklättring

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

**ELEV/INSTRUKTÖR:** En auktoriserad instruktör kan ensamt ansvara för max 4 elever. Om topprepsinstruktör(er) is assisterar under kursen kan antalet deltagare utökas till max 6 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. Samtliga instruktörer ska vara medlemmar i SKF oavsett om kursarrangör är lokalklubb ansluten till SKF eller annan arrangör.

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

## Riktlinjer

### Utrustning

Utrustningsgenomgången ska omfatta utrustning som krävs för mixklättring på fasta förankringar (BB) och/eller klippssäkringar. Den utrustning som ska presenteras är handlovslösa-isyxor och stegjärn, isskruvar, samt rep (ev clipstick).

### Förstemansarbete

Eleven ska förstå betydelsen av hela säkerhetskedjan och begreppet fallfaktor. Likaså ska eleven förstå skillnaden mellan att falla på is och på borrskruvade mixturer. Eleven ska klättra fritt och med handlovsremmar. Vidare bör eleven förstå vikten av att försteman planerar sin klättring med tanke på att finna positioner för att säkra sig och för att inte tappa yxorna.

### Rörelsemönster

Eleven ska få lära sig och erfara hur man nyttjar klippans terräng med isyxor på effektivt sätt, lära sig olika stegjärnstekniker på klippa och få en total grundläggande erfarenhet att röra sig i mixad terräng. Ex fronthook, sidohook, steinpull, uppochnedvänd steinpull, torqueing m fl.

### Gradering

Eleven ska förstå hur man graderar is och mixad klättring enligt WI & M -skalan. Det innebär att man skiljer på WI (Water Ice) och M (Mixed).

### Etik och allmän information

Instruktören ska ha en hänsynsfull inställning till naturen och andra människor som vistas i den miljö där klättringen bedrivs. I takt med att vår sport växer ökar vikten av att instruktören främjar goda relationer med exempelvis markägare.

Eleven måste förstå hur mixklättring påverkar etablerade leder och klippor, att klippor slits av verktygen och att mixklättring endast får bedrivas på mixklätterleder för att bevara friklätterleder och aidklätterleder för framtida klättrare.

### Klädsel

Eleven måste förstå vikten av att ha kläder som är lämpade för den typ av stopp-gå-aktivitet som isklättring är. Eleven skall även förstå att man kan utsättas för rinnande vatten trots att det är minusgrader utomhus (ispansar) och hur detta påverkar utrustningen och dem.

### Access

Instruktören ska försäkra sig om att eleverna har den kunskap om access och allemansrätt som har givits under en grundkurs. Upptäckta bristfälliga kunskaper ska detta åtgärdas.

## Kurslitteratur

Sean Isaac: 2005 Mix climbing, Will Gadd: 2001 Mix climbing