

Svenska Klätterförbundets norm för
KURS I LEDKLÄTTRING INOMHUS

Gällande fr o m 2018



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

Svenska Klätterförbundets norm för

KURS I LEDKLÄTTRING INOMHUS

Nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnorm för kurs i ledklättring inomhus. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina ledkurser för inomhusklättring. Kursen får naturligtvis hålla högre standard och innehålla mer än vad som anges nedan. Kursen är tänkt att vara en fristående fortsättning efter genomgången topprepskurs. Normerna gäller fr.o.m. 2018.

Målsättning

Kursen ska på ett inspirerande sätt lära eleven de grundläggande begreppen och teknikerna för ledklättring vid inomhusväggar. Efter en avslutad kurs ska eleven:

- kunna ledklättra och ledsäkra självständigt i ett replag på en inomhusvägg
- ha kännedom om och kunna använda vanligt förekommande utrustning för ledklättring vid en inomhusvägg
- ha förståelse för vilka risker som finns vid ledklättring samt hur man förebygger olyckor och skador
- kunna spotta en annan klättrare upp till första bulten
- ha kunskap om hur klättrare kan värma träna rörlighet och träna för att undvika överbelastningsskador, samt ha kännedom om grundläggande klättertekniker
- känna till vilka försäkringar som gäller och vad medlemskap i en klätterklubb innebär

Generella krav

BENÄMNING: Ledkurs inomhusklättring.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Minst en på kursen närvarande instruktör med huvudansvar ska vara av SKF auktoriserad inomhusklätterinstruktör och medlem i SKF-ansluten klätterklubb. Om dessa krav uppfylls kan även en instruktör under utbildning medverka.

FÖRKUNSKAPSKRAV: Genomgången topprepskurs eller motsvarande kunskaps och färdighetsnivå. Det bör vara minst en månad mellan topprepskurs och ledkurs.

GODKÄNNANDE: För att eleven ska få tilldelas ledkort efter genomgången kurs, måste eleven ha blivit godkänd på en uppklättring enligt SKF:s norm för uppklättring led. Uppklättringen är ett moment där eleven visar att han/hon har kapacitet att självständigt klättra och säkra vid ledklättring.

TIDSLÄNGD: Minsta kurstid är 3 timmar. Upplättring får ej inkluderas i dessa 3 timmar och ska ske vid ett separat tillfälle. Om kursen är uppdelad på två tillfällen får upplättring ske vid tillfälle två.

ÅLDER: Eleven bör vara minst 13 år för att genomföra ledkurs. Men även ungdomar i tonåren kan ha svårt att bedöma riskerna med sitt agerande, instruktören bör vara extra noga med upplättringen innan ledkort delas ut. Ledklättringskort med restriktionen endast ledklättring, ej ledsäkring, kan delas ut till underåriga. Det ska då tydligt skrivas endast klättring på kortet.

ELEV/INSTRUKTÖR: Antalet elever ska anpassas efter instruktörens förmåga, så att varken säkerheten eller elevens utbyte av kursen åsidosätts. Max 4 elever per instruktör gäller eftersom att det är viktigt att skapa en god pedagogisk situation och bibehålla instruktörens säkerhetsmässiga överblick.

SÄKERHET: Instruktören ska genom framförhållning och uppmärksamhet sätta elevernas, egen och omgivningens säkerhet som främsta prioritet. Detta betyder att backupsystem ska finnas vid övning av ledsäkring och ledklättring tills dess att eleven hanterar säkringsförfarandet på ett korrekt sätt samt har fått känna på ett normalt förstemensfall. Topprep rekommenderas som back up-metod tills dess att eleven visat goda färdigheter i ledsäkring och ledklättring.

Säkerhetsutrustning (PPE) som används i samband med kursen ska vara CE-godkänd och ha genomgått periodisk kontroll av kompetent person.

Kursmoment

Ledkursen är tänkt att vara en fördjupningskurs efter en genomgången topprepskurs.

Huvudmomenten i kursen är ledklättring och utveckling av elevens personliga färdigheter. Det är viktigt att elevens förkunskaper från topprepskursen kontrolleras noggrant i ett tidigt skede och att eventuella brister rättas till.

Utrustning

Följande utrustning ska presenteras och användas så att eleven blir bekant med dess terminologi, prestanda, funktion, pris och skötsel: friktionsskor, sittsele, repbroms av hjälplåsande modell (t.ex. jul 2 eller grigri) samt av slot-modell (t.ex. ATC). Gällande repbromsar ska även komponenternas kompatibilitet läras ut, d.v.s. hur karbinen, repbromsen och repet fungerar i kombination med varandra. Även dynamiskt enkelrep, låsbara karbiner, olåsbara karbiner, kortslingor, bultar samt ankare av olika typer ska tas upp. Det är rekommenderat att utrustningskunskapen vävs in praktiskt under kursen, snarare än att all utrustning lärs ut i ett sammanhängande block.

Sittsele

Eleven ska kunna ta på sig sittsele korrekt och informeras om olika typer av spännen och hur dessa träs korrekt. Eleven ska kunna knyta in sig och säkra i korrekta öglor på selen samt förstå var kortslingor och ev övrig utrustning ska placeras. Eleven ska även förstå var i selen en extra tyngd kan sättas fast när behov av detta finns.

Kamratkontroll

Eleven ska lära sig att kontrollera all utrustning systematiskt från repände till repände; åttaknuten samt rätt inknytningsöglor, selen på klättraren, inkoppling av rep i repbromsen, att karbinen är låst och sitter i rätt ögla, selen på säkringspersonen, stoppknut i änden av repet. Det är här viktigt att poängtera att repet matas igenom innan inkoppling så att inget reptrassel uppstår under klättringen.

Eleven ska lära sig att knyta en stoppknut minst 50cm in från det passiva repets ände. Eleven ska lära sig varför detta är viktigt att alltid göra.

Kommandon

Kommandon ska läras ut enligt den ”svenska modellen” och eleven ska lära sig förstå innebörden av varje kommando. Följande kommandon ska läras ut:

Säkring klar Ges av säkringspersonen innan klättringen påbörjas, när säkringspersonen är helt redo, efter att kamratkontrollen är genomförd.

Jag klättrar Ges av klättraren efter ovanstående kommande innan klättring påbörjas.

Ta hem! Ges av klättraren för att få stramare rep.

Slacka! Ges av klättraren för att få lösare rep.

Ta mig! Ges av klättraren när denne vill belasta repet.

De tre nedersta kommandona ska användas efter behov, vilket kan skilja mellan olika situationer och replag.

Säkringsarbete vid ledklättring

Eleven ska lära sig att:

- Mata ut och ta hem rep med svensk godkänd metod, d.v.s. att med en hand på en passiva repet och en hand på det aktiva repet föra händerna uppå, därefter låta den nedre handen glida ner samtidigt som greppet runt repet bibehålls. Vid hemtagning skall ett handbyte som vid topprepssäkring göras.
- Att säkringsförfarandet skiljer sig mellan repbromsar av slotmodell och hjälplåsande repbromsar. Ledsäkringstekniken kan läras ut på antingen repbroms av slotmodell eller hjälplåsande typ. Säkringstekniken skall dock förevisas på båda sorters bromsar.
- Klättraren skall kunna röra sig utan motstånd uppåt samtidigt som slacket, mängden utmatat rep, ska vara så litet som möjligt.
- Minska risken för krock klättrare-säkringsperson genom en god säkringsposition vid sidan av fallinjen, snarare än rakt nedanför klättraren.
- Att risken för markfall kan minskas genom uppmärksamhet och god säkringsteknik.
- Att säkringspersonen ska uppmärksamma klättraren på risksituationer när de uppstår på väggen vid klättring.
- Att hantera fall vid ledklättring på ett kontrollerat sätt.
- Hur dynamisk säkring, där säkringspersonen aktivt minskar fångrycket för klättraren, går till. Att denna teknik är särskilt viktig då klättraren väger mindre än säkringspersonen.
- Hur ett bottenankare eller viktsäck kopplas in och hur användandet av dessa kan påverka säkringsarbetet.
- Fördelarna med att använda säkringshandskar.
- Att spotting ej är nödvändigt vid inomhusklättring om: avståndet upp till första bulhängaren från golvet följer svensk standard och europeisk norm, att det första klippet görs direkt när klättraren når detta samt att falldämpande golv finns under klättraren.

Vid kursen bör utbildning ske huvudsakligen på en typ av repbroms, hjälplåsande typ eller slotmodell. Dock ska den andra typen av broms förevisas och eleven ska ha förståelse för att säkringsförfarandet skiljer sig åt samt att det är av vikt att alltid följa tillverkarens handhavandeinstruktioner. I mån av tid och vid goda förkunskaper kan utbildning på flera typer av bromsar ske.

Fallträning ska ingå i kursen och ska vara backupsäkrat. Backupsäkringen vid fallträning bör bestå av svansning, d.v.s. att instruktören håller i den passiva repändan en bit nedanför säkringspersonens säkringshand. Skälet till att denna metod rekommenderas är att det annars föreligger en viss risk för

att klättraren trasslar in sig i ett backupen, topprepet, då detta torde vara slackt vid fallträning. Fallträningen bör genomföras i en progression där flera fall genomförs. Fallens längd bör öka stegvis från att vara mycket korta för att sedan närma sig normala fall vid ledklättring. Replagets färdighet i detta moment måste beaktas av instruktören för att god säkerhet skall bibehållas.

Så mycket praktik kring säkringsarbete som möjligt i är önskvärt under kursens gång.

Ledklättring

Eleven ska lära sig att:

- ledklättra säkert och kontrollerat.
- koppla in karbinparet i bulthängaren, klippa in repet i karbinen (repet från väggen, genom karbinen, till klättraren, ”ut till knut”).
- klippa från midjehöjd, så nära centralöglan som möjligt för att minska risken för markfall i händelse av fall i samband med klipp.
- repet inte ska löpa över karbingrinden eller bakom klättrarens ben
- på ett effektivt sätt att klippa repet i ankaret och att kontrollera att skruvgrinden på karbinen är låst om ett sådant ankare används.
- rensa leden från egna karbinpar vid nedsänkning.
- använda god fallteknik (t.ex. kroppen ut från väggen, ev. en hand vid knuten för att stabilisera upp överkroppen och en hand fri för stöd, benen brett isär).
- använda grundläggande klätterteknik för ledklättring med betoning på låta benen arbeta, att hitta vila på väggen vid säkra klippositioner.

Risken vid ledklättring

Under kursen ska instruktören ge praktiska exempel på risksituationer som kan uppstå vid ledklättring. Några exempel är markfall, z-klipp, rep under klättrarens ben, hand klämd i repbroms, viktskillnader, fall innan första bult inklippt, krock mellan klättrare och säkrare och defekt utrustning.

Instruktören ska ge information om den markanta skillnaden mellan ledklättring på inomhusvägg och ledklättring, sportklättring, på fasta förankringar utomhus samt att eleven då rekommenderas gå en sportklätterkurs med en auktoriserad instruktör.

Kamratkontrollens betydelse i riskförebyggande syfte vid klättring ska läras ut.

Träning inför uppklattring

Eleven ska informeras om hur hen kan öva inför en uppklattring för ledkort, rött kort. Detta kan ske genom topprepsklattring då klättraren även medför ett ledrep med eller utan en säkringsperson inkopplad. Betona att topprepet vid sådan övning är det huvudsakliga säkringssystemet tills eleven har blivit godkänd vid en uppklattring för ledkort.

Uppvärmning, rörlighetsträning och överbelastningsskador

Eleven ska lära sig att uppvärmning och rörlighetsträning har betydelse för att minska skaderisken samt att förbättra prestationen. Minst en metoder för att värma upp de viktigaste musklerna som används vid klattring ska läras ut.

Allmän information

Instruktören ska informera om Svenska Klätterförbundet samt klätterförsäkringen som ingår i ett medlemskap.

Instruktören bör ge allmän information om ledklattring på inomhusväggar, vilka leder som är lämpliga för nybörjare och gradering är lämpligt att berätta om.

Om möjligt kan instruktören även informera om andra sätt att vidareutbilda sig och skaffa information, som böcker, tidningar, kurser och hemsidor på Internet.

Begrepp

Centrala begrepp att ta upp i en ledkurs är: Fall, fångryck, dynamisk säkring, statisk säkring, repbroms av slotmodell, hjälplåsande repbroms, karbin, dynamiskt klätterrep, karbinpar (kortslinga), säkringsposition, z-klipp, klipphöjd, viloposition, ankare, bult, bulthängare, markfall, sele, skor, handskar,

Kurslitteratur

Lämplig kurslitteratur för ledkurs Inomhusklättring är:

- *Stora boken om klättring* Bok av Nils Ragnar Gustavsson
- *Tekniker och metoder* SKF dokument (www.klatterforbundet.se)