

Svenska Klätterförbundets officiella norm för

KURS I TOPPREPSKLÄTTRING INOMHUS

Gällande fr o m 2018



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

Svenska Klätterförbundets officiella norm för

KURS I TOPPREPSKLÄTTRING INOMHUS

Nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnorm för topprepkurs inomhus. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina topprepkurser i inomhusklättring. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå får inte kallas grundkurs, familjekurs, topprepkurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en heltäckande nybörjarutbildning för klättring inomhus. Normerna gäller från 2018.

Målsättning

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

- kunna topprepssäkra och klättra samt utföra kamratkontroll i ett replag självständigt på en inomhusvägg
- Ha kunskap om hur självsäkringsanordning (autobelay) handhas och kunna utföra kamratkontroll innan klättring sker på denna
- vara förtrogen med vanligt förekommande utrustning vid topprepklättring inomhus
- ha förståelse för vilka risker som finns vid en inomhusvägg samt hur man undviker skador och olyckor vid topprepklättring och bouldering
- ha grundläggande kunskap om hur man som nybörjare kan värma upp 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: Topprep kurs inomhusklättring.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Huvudansvarig för kursen ska vara av SKF auktoriserad inomhusklätterinstruktör med aktiv licens. Kursen får även hållas av Topprepsinstruktör utbildad enligt SKF:s norm för denna i de fall där en auktoriserad inomhusinstruktör har övergripande kurs/utbildningsansvar vid anläggningen/i klubben. Om dessa krav uppfylls kan även en instruktör under utbildning medverka.

GODKÄNNANDE: För att eleven ska få tilldelas topprepkort efter genomgången kurs, måste eleven ha blivit godkänd på en uppkättring enligt SKF:s norm för uppkättring topprep. Uppkättringen är

ett moment där eleven visar att han/hon har kapacitet att självständigt klättra och säkra vid topprepsklättring.

TIDSLÄNGD: Minsta kurstid är 4 timmar vid 4 elever. Vid 6 elever per instruktör är minsta kurstid 6 timmar Uppklättring får inkluderas i tidsrymden men ska ske vid ett separat tillfälle. Om kursen är uppdelad på i olika delar ska uppklattring ske vid det sista tillfället.

ÅLDER: Eleven bör vara minst 13 år för att genomföra topprepskurs. Men även ungdomar i tonåren kan ha svårt att bedöma riskerna med sitt agerande, instruktören bör därför vara extra noga med kontroll innan topprepskort delas ut. Det är instruktören som ansvarar för bedömningen av elevens mognad.

ELEV/INSTRUKTÖR: Maximalt 4 elever per instruktör vid 4 timmars kurstid och maximalt 6 elever vid 6 timmars kurstid är tillåtet. Antalet elever ska anpassas efter instruktörens förmåga, så att varken säkerheten eller elevens utbyte av kursen åsidosätts. 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 topprepsäkring tills eleven hanterar säkringsförfarandet på ett korrekt sätt. Med backupsystem menas att instruktören håller i den passiva repändan en bit nedanför säkringspersonens bromshand. Säkerhetsutrustning (PPE) som används i samband med kursen ska vara CE-godkänd och ha genomgått periodisk kontroll av kompetent person.

Kursmoment

Utrustning

Följande utrustning ska presenteras så att eleven blir bekant med hur den används säkert: Friktionsskor, sittsele, repbroms av slot-modell (t ex ATC), hjälplåsande modell (t ex jul 2 eller Grigri). Gällande repbromsar ska även komponenternas kompatibilitet läras ut, dvs hur olika typer av karbiner och rep fungerar i kombination med den valda repbromsen. Även kunskap om dynamiskt enkelrep, låsbara karbiner och kritpåse ska läras ut. Självsäkringsanordningar, autobelay, ska om möjligt praktiskt handhas, annars ska information ges om dess funktion.

Sittsele

Eleven ska kunna ta på sig sittsele korrekt samt informeras om olika typer av spännen och hur dessa träs korrekt. Eleven ska kunna knyta in sig och säkra i korrekta öglor på selen. Eleven ska även förstå var i selen en extra tyngd ska spännas fast när behov av detta finns. Om kurssele med kombinerad inkytnings- och centralögla används ska även vanlig sittsele förevisas. Sele med

tillbakaträtt spänne skall om möjligt förevisas, annars ska skillnaden förklaras. Vid de tillfällen där barn finns med på kursen eller om att eleven kommer säkra barn efter genomförd kurs ska även helkroppssle förevisas.

Kamratkontroll

- Eleven ska lära sig att kontrollera systemet systematiskt från repände till repände; åttaknuten samt rätt inknytningsöglor, selen på klättraren, att repet inte är tvinnat i ankaret, montering av rep i repbromsen, att karbinen är låst och sitter i rätt ögla, selen på säkringspersonen, stoppknut minst 50cm in från änden av repet.
- Eleven ska läras, och förstå betydelsen av, att säkringspersonen knyter in sig eller knyter en knut i passiva änden av repet vid all klättring.
- Eleven ska även kunna utföra kamratkontroll på sig själv eller en annan klättrare vid användande av självsäkringsanordning, autobelay.

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 efter att kamratkontrollen är genomförd.

Jag klättrar Ges av klättraren när klättring påbörjas efter att kamratkontrollen är genomförd.

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 sig åt mellan olika situationer och replag.

Säkringsarbete

Eleven ska effektivt kunna koppla in och använda repbroms av slot-modell (t.ex. ATC), alternativt hjälplåsande repbroms (ex jul 2, grigri) och läras en teknik där en hand alltid håller om det passiva repet, med tummen runt repet. Vid kursen bör utbildning ske huvudsakligen på en typ av repbroms, hjälplåsande eller slot. Dock ska även den andra typen av broms förevisas. Eleven ska förstå hur säkringsförfarandet skiljer sig åt och lära sig att alltid följa tillverkarens handhavandeinstruktioner.

Eleven ska lära sig att hålla bromshanden minst en decimeter från repbromsen för att undvika klämrisk, ha provat att med repbromsen hålla klättrarens fulla kroppsvikt vid topprepsklättring samt kunna sänka ned en klättrare kontrollerat. Om repbroms av hjälplåsande typ med mekanisk nedsänkninganordning (ex spak på Grigri) presenteras ska riskmomenten vid nedsänkning med denna typ av broms poängteras. Rätt position i förhållande till klättraren och ankaret för säkringspersonen ska betonas så att pendling vid fall undviks. Bottenankare eller viktsäck ska ingå i utbildningen och eleven skall förstå fördelen med användning av dessa vid viktskillnader där klättraren är betydligt tyngre än säkringspersonen. Eleven ska även lära sig att om möjligt hålla repet borta fritt från klättraren för att undvika friktion mellan rep och klättrare. Så mycket praktik på topprepssäkring under kursen som möjligt är önskvärt. Fallträning ska ingå i kursen då säkraren får känna på mycket korta fall på topprep med en vuxen persons kroppsvikt. Fallträning ska vara backupsäkrat. Back up-säkring kan genomföras med så kallad "svansning", där instruktören håller i det passiva repet en bit nedanför säkringspersonens hand.

Även självsäkringsanordningar, autobelay, t.ex. Trueblue, ska ingå i kursen. Om det är praktiskt möjligt ska detta provas praktiskt av eleverna, annars används bildstöd med fördel. Eleven ska få information om att innehavare av topprepkort är behöriga att utföra kamratkontroll på dessa. Innehavare av topprepkort kan således även utföra kamratkontroll på klättrare utan grönt kort som använder en självsäkringsanordning. Klätterhallens regler gäller dock alltid i första hand.

Topprepsklättring

Eleven ska ges möjlighet att klättra med funktionell teknik för topprepsklättring. Åttaknuten för inknytning direkt i selen ska läras ut. Eleven ska lära sig förstå risken med att avvika för långt i sidled på en led.

Grundläggande klätterteknik ska förevisas, med betoning på centrala begrepp såsom användning av fötter (benen gör jobbet), och att hålla god balans. Vid goda förkunskaper kan mer klätterteknik läras ut om instruktören så önskar.

Risker med topprepsklättring

Eleven ska lära sig att topprepsklättring medför risker även om godkända tekniker används. Under kursen ska instruktören ge praktiska exempel på risksituationer som kan uppstå vid topprepsklättring. Exempel på detta är ouppmärksamhet i replaget, slarvigt säkringsförfarande, felaktig säkringsposition, bristfällig kamratkontroll och defekt utrustning.

Kamratkontrollens betydelse i riskförebyggande syfte vid klättring ska läras ut.

Bouldering

Begreppet bouldering ska förklaras, för att eleven skall ha en grundläggande förståelse för den typen av klättring.. Eleven ska lära sig fördelen med falldämpande mattor samt hur man kontrollerar sin landning. Eleven ska förstå riskerna med bouldering.

Uppvärmning, rörlighetsträning och överbelastningsskador

Eleven ska lära sig att uppvärmning och rörlighetsträning minskar skaderisken och ökar prestationen. Minst en metod för att värma upp och öka rörelseomfånget hos de viktigaste musklerna som används vid klättring ska läras ut.

Allmän information

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

Instruktören bör ge allmän information om ledklättring 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.

Kurslitteratur

Lämplig kurslitteratur för topprepkurs Inomhusklättring är:

- *Stora boken om klättring* Bok av Nils Ragnar Gustavsson
- *Topprepklättring inomhus - film och text på bergsport.se* Jonas Paulsson, Sv. Klätterförbundets utbildningskommitté
- *Tekniker och metoder* SKF dokument (www.klatterforbundet.se)