

# US 2000

Svenska Klätterförbundets officiella normer för  
**HJÄLPINSTRUKTÖRSKURS KLIPPA**

Gällande fr o m 2006



## Svenska Klätterförbundets officiella normer för **HJÄLPINSTRUKTÖRSKURS KLIPPA**

Här nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnormer för hjälpinstruktörskurs. Normerna är utarbetade av SKF:s Utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina hjälpinstruktörskurser. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå får inte kallas hjälpinstruktörskurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en utbildning motsvarande den som här specificeras.

Utbildningskommittén har länge märkt ett behov av en kurs som ett steg på vägen mot auktoriserad klippklätterinstruktör. Med denna kurs säkerställs att de instruktörsaspiranter som hjälper till på kurser håller en tillräckligt hög nivå .

### Målsättning

- Kursen ska introducera och förbereda eleven inför uppgiften att verka som hjälpinstruktör vid klippklätterkurser i Sverige.
- Kursen ska ge eleven en introduktion till tekniska och metodiska redskap för effektiv och säker utläring av klättermoment.
- Kursen ska verka som en försäkran om att eleven uppbär tillräcklig kompetens och kunskapsbas för att verka som hjälpinstruktör vid klippklätterkurser.
- Kursen skall också fungera som ett led i elevens utbildning mot en kommande auktorisation.

### Kursens varaktighet

- Kursens varaktighet kan variera beroende på elevens förkunskaper. Kursledaren måste kontrollera att eleven är godkänd i samtliga kompetensmoment. Vid goda förkunskaper är 8h praktik en god riktlinje. Vid sämre förkunskaper är två dagars praktik ett riktmärke.
- Kursen innehåller praktiska moment med instruktör samt självstudier av angiven kurslitteratur innan kurstillfället.
- Efter kursen skriver instruktören i elevens loggbok samt rapporterar godkänd elev till SKF:s kansli så att eleven kan registreras som hjälpinstruktör.

## Instruktör

- Kursen får hållas av auktoriserad klippklättrinstruktör med aktiv licens. Samtliga instruktörer på kursen ska vara auktoriserade klippklättrinstruktörer.
- Kursens upplägg kommer att variera beroende på kursdeltagarens förkunskaper. Rekommenderat max fyra elever per instruktör, gärna två elever per instruktör.
- Instruktören har rapporteringsskyldighet till SKF.

## Förkrav på eleven

- Eleven ska innan kursen ha genomgått grundkurs i klippklättring, fortsättningskurs klippklättring samt räddningskurs1 eller ha motsvarande kunskaper.
- Eleven ska ha klättrat aktivt utomhus under minst ett år och säkert kunna leda grad 4+/5- på naturliga säkringar.
- Eleven ska vid kurstillfället ha fyllt 18 år.
- Eleven ska vara medlem i SKF.

## Hjälpinstruktörens befogenheter efter avslutad kurs

- Efter delegering från ansvarig auktoriserad instruktör får hjälpinstruktör agera självständigt vid enstaka moment. Den ansvariga instruktören, som ska vara på plats, har dock det övergripande ansvaret för kursen.
- Hjälpinstruktören har befogenhet att arbeta fristående vid de moment som ingår i normen för denna kurs. Det innebär i praktiken framförallt grundkurs i klippklättring. Dock kan hjälpinstruktören även assistera en auktoriserad klippklättrinstruktör på mer avancerade kurser.

# KURSENS MOMENT

## Placering av säkringar

### Egen färdighet:

Ha god rutin i hanteringen av utrustningen.

### Eleven ska kunna lära ut:

Användandet av vanligt förekommande säkringsmedel såsom kilar, kamsäkringar och hexor. Kunna diskutera och jämföra olika placeringars kvalitet

## Ankarbygge

### Egen färdighet:

Ha god rutin i riggning av förekommande ankare.

Riggning och handhavande av ankare med nedsänkbart firningsrep samt separat backup-rep för t.ex. firning med nybörjare.

### Eleven ska kunna lära ut:

Riggning av toppreps- samt firningsankare med såväl cordelette (statiskt rep) som med slingor. Standplatsbygge i olika situationer, däribland mitt på en led. Firningsankare förlängt till topprepsankare. Samtliga krav som bör ställas på ankare.

### Övrigt:

Säkerhet på klippkanten, skillnad topproping/bottomroping.

## Firning

### Egen färdighet:

God rutin vid olika typer av firning. Frihängande knutövergång.

### Eleven ska kunna lära ut:

Firning med vanligt förekommande metoder på enkelt samt dubbelt rep med lämpliga backup-system. Metoder för reputkast. Minnesregler/systemförståelse för eleven.

**Övrigt:** Problemförebyggning och problemlösning vid firning och topprepsklättring bör diskuteras.

## Klättring och säkring

### Egen färdighet:

Att säkert kunna ledklättra 4+/5- på naturliga säkringar med elev som andreman.

### Eleven ska kunna lära ut:

Grundläggande rörelsetekniker och begrepp.

Väl fungerande säkringsmetoder (rephantering) vid toppreps- och ledklättring.

Replagsarbetet med bl.a. kommandon, placering, rensning och organisation av utrustning.

Dock ej förstemansklättring.

**Övrigt:**

Fördelar med att använda hjälm och handskar vid säkring bör beröras.

**Repklättring****Egen färdighet:**

God rutin på prusikklättring med olika metoder och knutar.

Ekorrhjulet

Jumarering

**Eleven ska kunna lära ut:**

En enkel metod för prusikklättring med backup på huvudrepet.

**Kurslitteratur**

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

- SKF:s officiella policy om tekniker och metoder där tveksamhet råder
- Checklista för access, SKF
- Stora klippklättringsboken, Per Calleberg
- Utbildningsreglemente Försvarsmakten Firning Klättring

# Rapporteringsblankett Hjälpinstruktör

## Kontrollerade kursmoment:

### Säkringsplacering:

Användning av säkringsmedel (kilar, friends, hexor)	
---	--

### Ankarbygge:

Topprepsankare med cordelette	
Firningsankare med slingor förlängt till topprepsankare	
Standplats med slingor, flera sätt (punkt för uppåtdrag)	
Standplats med rep (punkt för uppåtdrag)	
Krav på ankare	
Nedsänkbart firningsrep med separat backup-rep	
Säkerhet på klippkanten	

### Firning:

Firning med backup	
Metoder för reputkast	
Minnesregler/systemförståelse	
Frihängande knutövergång	
Problemförebyggning/problemlösning	

### Klättring och säkring:

Rörelsetekniker och begrepp	
Rephantering	
Replagsarbete	
Egen klätterfärdighet	
Hjälm och handskar	

### Repklättring

Prusikkättring med olika knutar	
Ekorrhjulet	
Jumarering	

## Elevens personuppgifter

Namn:

Personnummer:

Adress:

Telefon:

Email:

Härmed intygas att \_\_\_\_\_ är kontrollerad på ovanstående moment och har genomfört hjälpinstruktörskursen med godkänt resultat.

\_\_\_\_\_  
Auktoriserad Klippklätterinstruktör

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Plats

Kursansvarig instruktör skickar denna blankett ifylld till: SKF Kansli Lagerlöfsgatan 8, 112 60 Stockholm.