

Uppklättring Topprepskort

ALTERNATIV A

Uppklättringen består av en praktisk och en teoretisk del.

Den teoretiska delen består av ett frågeformulär där klättraren visar att denne har koll på topprepsklättring och är klart medveten om olika säkerhetsaspekter både vid topprepsklättring och vid bouldering, samt annan vistelse i klätterhallen. För att få godkänt bör svaren vara godtagbara på samtliga frågor.

Om klättraren har fått godkänt på de teoretiska frågorna genomför klättraren den praktiska delen. Där klättraren visar att han/hon kan arbeta med utrustning för topprepsklättring.

Om din klättervägg vill göra andra frågor, eller integrera frågorna i den praktiska delen, går detta naturligtvis bra

Praktisk del

Personen som ska göra uppklättringen, aspiranten, genomför tillsammans med en annan klättrare en klättersituation. Aspiranten skall verka som säkringsman.

Instruktören observerar situationen och har beredskap att hjälpa till om så behövs.

Aspiranten ska i sitt arbete göra följande:

- Sätta på sig selen korrekt
- Knyta en knut på passiva änden av repet alternativt knyta in sig
- Koppla upp säkringssystemet
 - Koppla karbinen rätt i selen. Att koppla karbinen i centralloopen rekommenderas. Karbinen kopplad i kors runt centralloop och midjebälte accepteras.
 - Kontrollera den egna selen och att karbinen är låst.
 - Se till att repet är trätt på ett riktigt vis genom broms och karbin.
 - Kolla att repet ligger rätt i toppankarkarbinerna och att det inte är snott.
 - Kontrollera den klättrande personens åttaknut och sele.
- Ge rätt kommando
- Kunna säkra:
 - Alltid ta hem repet så inget onödigt slack är ute
 - Stå rätt placerad i förhållande till ankaret
 - Alltid ha minst en hand på den passiva delen av repet
 - Hela tiden ha fokus och koll på klättraren
 - Snabbt kunna bromsa upp ett plötsligt fall
 - Se till att repbromsen är låst och klättraren hänger i repet innan nedfirning påbörjas
- Fira ner i ett lugnt tempo med bibehållet fokus

Teorifrågor

Svara på frågorna, kort och sakligt. Varje rad innebär en uppräknig. Prioritera det viktigaste.

På flervalfrågorna ska du kryssa i de alternativ du anser vara rätt. Flera alternativ kan vara rätt på samma fråga.

1. Vad ska du säkerhetsmässigt tänka på när du bouldrar?

- a) Att jag kontrollerar min landning och vid behov ser till att någon kan passa eller spotta mig.
- b) Att jag ser till att ingen klättrar ovanför mig eller under mig.
- c) Att det ALLTID finns en tjockmatta under mig. Utan tjockmatta får man ALDRIG bouldra.

2. Vad är viktigt att tänka på ur säkerhetssynpunkt när du säkrar?

- a) Att stå rätt placerad i förhållande till ankaret, så att jag inte riskerar att lyftas uppåt vid ett fall och pendla in i väggen.
- b) Att jag fokuserar på klättraren och inte på allt annat roligt som händer i lokalen.
- c) Att ge uppmuntran och råd till den som klättrar.
- d) Att stå så att jag har översikt över klättringen.

3. Säkringsmannen är mycket lättare än du som klättrare. Vad kan säkringsmannen göra för att stå säkert på backen?

- a) Knyta in sig i en standplatssäck eller bult i marken.
- b) Ställa sig längre bort från väggen, för att få bättre överblick vid ett fall.

4. Varför skall du knyta in dig direkt i selen och inte använda skruvkarbin?

- a) Skruvkarbinen är en onödig länk som kan öppna sig, eller gå sönder.
- b) Knuten ger en upprepad belastning på samma ställe om man inte knyter upp den mellan klättringarna.
- c) En skruvkarbin håller inte för belastningen vid ett fall.

5. Hur kontrollerar du att din skruvkarbin är låst?

- a) Det räcker att vrida skruvhylsan tills det tar stopp.
- b) Genom att försöka öppna karbinen genom att trycka på grinden.
- c) Skruven är bara en extra åtgärd, den behöver inte kontrolleras.

6. Vilka alternativ är riktiga om ett vanligt dynamiskt klätterrep.

- a) Repet består av en kärna och en mantel runt om.
- b) Kärnan står för ca 80% av repets tyngd och hållfasthet.
- c) Ett dynamiskt rep har ungefär 1% töjbarhet.
- d) Om manteln har glidit utanpå kärnan, s.k. mantelglidning, måste repet direkt kasseras.
- e) Man ska alltid slå en stoppknut på den passiva änden av repet.

7. Vilka kommandon bör du använda för inomhusklättring

_____ innebär _____

_____ innebär _____

_____ innebär _____

_____ innebär _____

8. Vad är riktigt angående säkring med Gri-Gri?

- a) Det är viktigt att lära sig använda Gri-Gri av en instruktör ordentligt. Fel använd kan den vara väldigt farligt.
- b) Man behöver inte lära sig någonting alls. Gri-Grin är ofelbar.

9. Vad finns det för faror med klättring på inomhusväggar?

- a) Klättrare kan falla från sin led och pendla ut mot andra i lokalen.
- b) Det är lätt att stuka fötter vid dåligt planerade landningar när man bouldrar.
- c) Det finns inga risker, inomhusklättringen är gjord för att vara säker.
- d) Säkringspersonen kan vara ouppmärksam eller slarvig i sitt säkringsarbete.

10. Täcker din hemförsäkring klättring?

- a) JA, det vet jag att den gör
- b) NEJ
- c) Vet inte, jag måste kontrollera, men troligtvis inte. Det är ju få försäkringar som täcker klättring
- d) Jag har en speciell klätterförsäkring

Uppklättring Topprepskort

ALTERNATIV B

Personen som ska genomföra uppklätringen, aspiranten, gör och berättar om samtliga moment i uppklätringen. Bedömningen är här att klättraren har tillräcklig koll för att kunna verka självständigt. Klättraren ska inte behöva göra allting till 100% enligt listan.

Klättraren ska ta på sig selen på ett riktigt vis, samtidigt som klättraren berättar för instruktören vad som är viktigt att tänka på med selen

- Att samtliga spännen är låsta
- Inga snurrade benslingor, snedbelastning på selen

Klättraren ska berätta och visa ett riktigt handhavande av klätterrepet, inför klättring och efter avslutad klättring.

- Stoppknut i passiva änden. Ett alternativ är att både klättrare och säkringsperson knyter in sig.
- Aldrig stå på repet!
- Klättraren ska veta att ett klätterrep är uppbyggt av kärna och mantel, veta att ett rep är skadat om kärnan syns eller märks genom manteln, samt att mantelglidning inte automatiskt är farlig, så länge den överblivna manteln inte finns inblandad i knuten.

Klättraren skall knyta in sig i selen med en åttaknut på ett säkert och snyggt sätt. Klättraren skall berätta för instruktören vad som är viktigt att tänka på med åttaknuten.

- Knuten ska vara jämn och snyggt knuten.
- Den lösa repstumpen ska vara 10 till 20 cm.
- En bra grundregel är att åttans inknytningsögla ska vara ungefär lika stor som central-loopen.
- Alla knutar sänker hållfastheten.
- En dåligt slagen knut sänker hållfastheten ännu mer och kan ge friktionsskador i knuten samt är svårare att få upp.
- Repet ska föras parallellt med central-loopen i selen, vid bruk av vanlig sittsele.

Aspiranten ska visa och berätta för instruktören om andremannens utrustning.

- Karbinens placering i selen. Rekommenderad placering är i central-loopen. Alternativt i kors genom central-loopen och midjebältet.
- Aspiranten skall visa hur man kontrollerar att en karbin är låst. Detta ska ske genom att trycka på grinden.
- Rekommendationen är att godkänna bromsar av slot-modell samt Grigri.
- Klättraren skall visa hur nödvändig friktion genom repbromsen uppnås genom att vinkla ner bromshanden.

Klättraren ska kunna säkra på ett säkert vis med Gri-Grin. Om klättraren inte tidigare använt Gri-Gri, bör denna demonstreras efter momentet "andremannens handhavande" (se nedan). Användningssättet för topprepsklättring är att använda Gri-Grin som en broms av slot-modell. Vid nerfirning lossas handtaget med passiv hand samtidigt som bromshanden sköter nedfirningen. Klättraren ska göras uppmärksam på att Gri-Grin är en statisk broms, till skillnad från slot-bromsar. En dynamisk metod för säkring med Gri-Gri med hjälp av böjda knän, kan förevisas.

Klättraren ska visa och berätta för instruktören om andremannens handhavande

- Säkringspositionen. Nära men ändå med överblick. Inte med ryggen mot väggen. Position för långt ut kan ge risk för ryck mot väggen.
- Dragriktning. Kraften längs repet.
- Säkringsarbete. Rekommenderat säkringsarbete är fyrstegsprincipen:
 1. Repet tas hem, parallellt med aktiva repet. Den passiva handen kan hjälpa till med rörelsen framför bromsen.
 2. Säkringshanden förs neråt till låst bromsläge.
 3. Den passiva handen sätts ovanför bromshanden. Rörelsen ska ske framför repet, dvs inte mellan kroppen och karbinen. Handens tumme skall vara riktad uppåt. Den tidigare passiva handen blir nu bromshand.
 4. Den nya passiva handen sätts ovanför bromshanden. Tänk på marginal mellan bromshand och broms, så att eventuell klämrisk i bromsen undviks. Den gamla bromshanden släpps. Rörelsen är nu tillbaka i utgångsläge.
- Nerfirning. Vid nerfirning rekommenderas metoden att sakta låta repet glida genom bromshanden. Den passiva handen bör läggas till som extra bromshand. Klättraren bör få förevisat hur hon/han kan nå högre friktionsvärde genom att föra repet över höften.
- Klättraren ska berätta vilka kommandon som gäller och vad de innebär.
 - Säkring klar! Innan detta kommando SKALL klättraren som säkringsperson försäkrat sig om att följande punkter är rätt:
 - Säkringspersonens sele, karbin och repbroms.
 - Repet genom bromsen.
 - Repet genom toppankaret. Kontroll att repet inte är tvinnat.
 - Åttaknuten och selen hos klättraren.
 - Jag klättrar!
 - Slack!
 - Ta hem!
 - Ta mig/ Jag är uppe! Markerar att klättraren är redo att bli nerfirad

Klättraren skall självständigt visa säkringsarbete och egen klättring.

- I detta moment är det viktigt att klättraren visar ett säkert sätt i sitt säkringsarbete. Klättraren ska visa närvaro och koncentration till sin uppgift.
- Om det finns tillgång till marksäkring, skall denna förevisas och klättraren ska informeras om lämpliga tillfällen att använda denna marksäkring, t.ex. ledklättring och stor viktskillnad.

Bouldering

Instruktören ska visa hur spottning går till samt vilka regler klättraren måste följa.

- Undvika att klättra eller vistas nedanför eller bakom andra klättrare.
- Kontrollera var tjockmattans skarvar finns.
- Kunna spotta andra klättrare.

Säkerhetstänkande i lokalen

Beroende på den aktuella klätterväggens beskaffenhet kan nedanstående punkter vara mer eller mindre relevanta. Betona extra de punkter som är aktuella för er vägg.

- Tänk på att all verksamhet sker under eget ansvar. Det är varje klättrares ansvar att ha en försäkring som täcker klättring.
- Ta ansvar för ditt eget klättrande. All klättring har potentiella faromoment. Om inte säkerhetsarbetet sker som det ska blir klättring en livsfarlig aktivitet.

- Var fokuserad på din klättring. Utan uppmärksamhet sker slarvolyckor.
- Var observant på alla andra klättrare och övriga i klätterlokalen.
- Fallande klättrare, både topprepsklättring och ledklättring.
- Pendelrisk från topprepsklättrare som faller på överhängande väggar.
- Bouldrare på bouldervägg eller traverserande på den vanliga väggen.
- En trång lokal med mycket folk skapar trängsel och svårare att överblicka situationen. Tänk på din omgivning.
- Ta ansvar för vad andra gör i lokalen. Om det sker felaktigheter eller konstiga saker; ingrip eller säg till en ansvarig.