

Svenska Klätterförbundets

ASPIRANTHANDLEDNING

på vägen till auktoriserad klätterinstruktör inomhus



Handledningen är tänkt som ett stöd och en informationskälla för de klättrare som siktar på att via Svenska Klätterförbundet bli auktoriserade inomhusklätterinstruktörer motsvarande UIAA Indoor Climbing Instructors. Materialet uppdateras kontinuerligt och som aspirant är det viktigt att via Svenska Klätterförbundets hemsida försäkra sig om att föreliggande version är aktuell.

Denna handledning är senast uppdaterad 2021-05-14

Innehållsförteckning

Inledning	3
Topprepsinstruktör	3
Genomförande	3
Rekommendationer och förberedelser	4
Examination egen färdighet	5
Särskilda förkrav	5
Genomförande	5
Rekommendationer och förberedelser	6
Utrustningslista	6
Examination av tillämpat instruktörskap	7
Särskilda förkrav	7
Genomförande	7
Rekommenderade förberedelser	8
Utrustningslista	8
Anmälan till examination	8
Överklagande av examinationsbeslut	9
Checklista inför examination	10
Vanliga frågor	11

Inledning

Att arbeta som klätterinstruktör innebär att arbeta i en komplex riskmiljö med ansvar för andra människors liv. En auktoriserad klätterinstruktör inomhus ska ha en kapacitet, både i kunskap och färdighet, att reda ut komplexa situationer som kan dyka upp vid inomhusklättring och kunna svara på besvärliga frågor från sina elever. Det är svårt att utforma ett prov som täcker in allt instruktören behöver kunna, men målsättningen är att de olika stegen till auktoriserad klätterinstruktör inomhus ska säkerställa att aspirantens kompetens motsvarar kraven i norm auktoriserade instruktörer.

För att bli auktoriserad klätterinstruktör inomhus behöver du visa din kompetens i flera steg, varav det första är att bli examinerad topprepsinstruktör inomhus. En topprepsinstruktör inomhus kan enligt Svenska Klätterförbundets normer hålla i egna kurser och arrangemang med topprepsklättring inomhus. För nästa steg, att lära ut ledklättring inomhus, ska du vara auktoriserad instruktör, och den examinationen görs bara av Klätterförbundets examinatorer. Den examinationen omfattar teoretiska kunskaper, personlig färdighet tillämpat instruktörskap och kan genomföras vid samma eller separata tillfällen.

Aspiranten måste godkännas på varje steg och uppfylla samtliga förkrav innan nästa steg påbörjas. Ofta arrangerar Klätterförbundet två examinationer per år till auktoriserad klätterinstruktör inomhus, en på våren och en på hösten. Datum och länk till anmälan publiceras på klätterförbundets hemsida. En klubb kan också beställa en examination vid behov, dvs om det finns tillräckligt många aspiranter som är redo för examination. Du som aspirant är också välkommen att hör av dig till kansliet och berätta när du börjar känna dig redo för examination, så att vi vet var i landet det finns behov av examinationer.

Topprepsinstruktör

Genomförande

Examination till topprepsinstruktör kan göras antingen utan föregående topprepsinstruktörskurs, i samband med en kurs eller fristående efter en kurs.

En topprepsinstruktörskurs hålls vanligtvis på två dagar, men eftersom upplägget ska anpassas efter aspirantens förutsättningar och till att göra aspiranten redo för examination kan tidsåtgången variera. En auktoriserad klätterinstruktör går igenom och ger feedback på aspirantens utförande av moment som är viktiga för att aspiranten sedan ska kunna hålla egna klätterkurser på topprep, samt assistera en auktoriserad inomhusklätterinstruktör på klätterkurs.

Examinationen till topprepsinstruktör hålls av en auktoriserad instruktör som varit auktoriserade i minst ett år och hållit minst fyra normerade inomhusklätterkurser. Examinationen omfattar alltid att aspiranten håller i en del av en kurs och en hel uppklämring. Om instruktören behöver lägga in fler moment för att se att topprepsinstruktören har all den kompetens som anges i Norm topprepsinstruktör inomhus kan examinationen bli mer omfattande. Instruktören bedömer aspiranten utifrån kompetenskraven i normen och ger aspiranten besked om examinationen gett godkänt resultat eller ej.

Information om vad aspiranten behöver kunna finns i dokumentet norm auktoriserade klätterinstruktörer.

Rekommendationer och förberedelser

Läs igenom dokumenten norm auktoriserad klätterinstruktör, och norm topprepsinstruktör inomhus, där beskrivs vad du förväntas kunna i de olika instruktörsnivåerna.

Fyll noggrant i dokumentet “Checklista inför examination” som finns bifogat sist i handledningen. Kan du fylla alla boxar som är markerade med hjälpinstruktör?

Finns det luckor bland dina tekniska färdigheter? Titta igenom filmen “topprepsklättring inomhus” på klätterförbundets hemsida.

Det viktigaste är inte att du kan väldigt många olika tekniker utan att du är väl förtrogen med de tekniker du använder och att de går att tillämpa i de flesta situationer.

Examination egen färdighet

Särskilda förkrav

Inför anmälan till examination i egen färdighet ska vara du vara topprepsinstruktör inomhus, dvs du ska ha gått upp på en examination till topprepsinstruktör för en auktoriserad instruktör som godkänt dina kunskaper och rapporterat in dig som topprepsinstruktör till klätterförbundets kansli.

Efter det ska du ha assisterat på minst två normerade klätterkurser inomhus, helst ledklätterkurser, så att du får erfarenhet av den typen av kurs du själv ska examineras för att kunna hålla. Normen anger också att du ska ha klättrat inomhus i minst 1 år och att du ska kunna klättra en led i graden 5c onsight, dvs utan att ha provat den tidigare eller sett någon annan klättra den, med god marginal och på ett sätt som är lämpligt för elever att härma.

Du hittar alla krav som ska uppfyllas för att bli instruktör, uppdelat på förkrav, kunskapskrav och kännedomskrav, i norm auktoriserade klätterinstruktörer.

Genomförande

Examination av egen färdighet består av teknisk kontroll via praktiska typövningar (ca 6 st) som stickprovskontroller från olika moment från kraven som beskrivs i norm inomhusklätterinstruktör, exempelvis egen klättring och säkring, kamratkontroll med flera. Utöver dessa tekniker examineras även färdigheter som krävs för att säkert vistas i en klätterhall med elever, t ex hantering av incidenter och andra oförberedda situationer. Examinationen avslutas med att examinatorerna efter en gemensam överläggning enskilt delger varje aspirant om godkänt eller underkänt resultat. Passa på att lyssna på den feedback examinatorerna ger vare sig du är godkänd eller inte! Den kan du ha nytta av inför nästa examination.

Under en examination i egen färdighet bedöms aspiranten objektivt utifrån sina prestationer. Saker som bedöms kunna leda till en oacceptabelt hög risk för personskada som farligt beteende vid ledklättring eller misstag under moment där aspiranten eller figuranten faller så att back-up-repet belastas kan ensamt leda till ett underkännande

medans mindre misstag som ineffektivitet tas upp för diskussion inom examinatorgruppen innan utlåtande ges.

Rekommendationer och förberedelser

Läs igenom dokumentet norm klätterinstruktör, där beskrivs vad du förväntas klara av som auktoriserad klätterinstruktör.

Fyll noggrant i dokumentet "Checklista inför examen" som finns bifogat sist i handledningen. Kan du fylla alla boxar som är markerade med personlig färdighet?

Skaffa en mentor. Kontakta en eller flera inomhusklätterinstruktörer och fråga om du kan göra praktik på kommande kurser. Välj en instruktör som du har förtroende för och fråga om hen vill vara din mentor. Be om en individuellt anpassad kurs om du har moment där du känner dig osäker.

Försök att tänka igenom alla moment du genomför under din praktik så att de sker säkert, effektivt och tydligt, så att det finns goda möjligheter för en elev att kopiera det du gör för att sedan själv göra samma sak. Detta kallar vi att göra något instruktörmässigt. Sträva efter att använda så enkla tekniker som möjligt!

Öva! Hitta en kompis du kan öva med och drilla de moment som du tycker är svåra. Spendera mycket tid i klätterhallen. Aspiranter som tränar mycket har i regel större chans att bli godkända på en examen.

Var ärlig mot dig själv. Vilka är dina styrkor och svagheter?

Utrustningslista

Utrustningslistan är ett exempel på vad som kan behövas på examination i egen färdighet. Beroende på vad som finns på plats i hallen där examinationen hålls kan det variera hur mycket du behöver ta med dig. Dina examinatorer lämnar besked inför examinationen.

- Personlig klätterutrustning (sele, hjälm, handskar, slingor, klätterskor, repbroms).
- Dynamiskt enkelrep (minst 50m).
- Kortslingor (quickdraws).
- Repklämma (t.ex “jumar”), hjälplåsande repbroms (t.ex “grigri”).
- Sjukvårdssats (1:a förband, splint, elastisk binda, tejp mm).
- Anteckningsmateriel.

Examination av tillämpat instruktörskap

Särskilda förkrav

Du ska med godkänt resultat genomfört examination i egen färdighet för auktoriserad inomhusinstruktör. Examination i tillämpat instruktörskap måste genomföras senast tre år efter godkänd examination av egen färdighet. Du behöver också en skriftlig rekommendation från auktoriserad klätterinstruktör inomhus, som säger att du har kunskaper och färdigheter som ger goda chanser att bli godkänd på examination i tillämpat instruktörskap. För att bli färdig auktoriserad instruktör behöver du även ha gått en första hjälpen-utbildning anpassad för den miljö där du ska hålla kurser, inom tre år före examination i tillämpat instruktörskap.

Genomförande

Examinationen i tillämpat instruktörskap är uppbyggd kring en autentisk kurssituation samt en skriftlig hemuppgift. Aspiranten ska genomföra en inomhusklätterkurs, vanligtvis en ledkurs, i sin helhet, för autentiska elever. Ett skriftligt prov skickas till aspiranten två veckor innan examinationen vilket ska besvaras senast en vecka innan examinationstillfället. Om examinatorn anser att svaren är bristande, kan teoriprovet återsändas till aspiranten som får återkomma med komplettering senast två dagar före examinationen.

På examinationsdagen överlämnar aspiranterna en utförlig kursplan med tidsplanering, övningsplatser, riskanalyser och utrustningslista. Tänk på att all PPE ska ha genomgått periodisk kontroll. När eleverna kommer presenterar examinatorerna dagens upplägg och lämnar sedan över till aspiranten som ska hålla dagens kursmoment. Dagen

avslutas med att examinatoreerna efter att ha diskuterat aspiranternas insatser delger besked och omdöme till aspiranten och om aspiranten blir godkänd får hen antingen sitt licenskort på plats eller hemskickat från kansliet efter att examinatorn rapporterat dit. Som instruktör är det viktigt att göra en kunskapsinventering av deltagarna och anpassa kursens innehåll och metoder därefter. Examinatorn bedömer framförallt aspekterna effektivitet, säkerhet, elevernas aktivitet och att de utlärdade metoderna förhåller sig till gällande norm och angiven kurslitteratur.

Rekommenderade förberedelser

Tänk igenom hur du håller kurs, finns det något du skulle vilja göra annorlunda. Hur lär du t.ex bäst ut säkring av ledklättring? Diskutera dina tankar med din mentor.

Försök få till så många praktiktillfällen som möjligt. Kravet om minst två är bara ett minimikrav. Aspiranter som hållit fler kurser inom olika områden har i regel större chans att bli godkända.

Gå en förberedande kurs i tillämpat instruktörskap. Kursen arrangeras emellanåt av Klätterförbundet men kan även hållas av samtliga auktoriserade klätterinstruktörer.

Fortsätt klättra! Din vana att vistas i vertikal miljö och hantera rep och annan utrustning är viktiga komponenter i din roll som klätterinstruktör.

Utrustningslista

Utrustningslistan avser examination i tillämpat instruktörskap.

- Samtlig klätterutrustning som krävs för att hålla den kurs som ska hållas (aspiranten ansvarar för att eleverna har tillgång till rätt utrustning).
- Sjukvårdssats (1:a förband, splint, elastisk binda, tejp mm).
- Kursplanering

Anmälan till examination

Godkännande av topprepsinstruktör genomförs av auktoriserade klätterinstruktörer och anmälan till dessa moment görs direkt till kursarrangören. Till samtliga examinationer som arrangeras av Svenska Klätterförbundet måste aspiranten först fylla i blanketten "Ansökan till examination" för den examen aspiranten tänkt anmäla sig till och intyga

att samtliga förkrav är uppfyllda samt bifoga erforderlig dokumentation som anges i blanketten. Dokumenten skickas digitalt till utbildning@klatterforbundet.se. När aspiranten fått besked från kansliet att ansökan är godkänd anmäler sig aspiranten via länk i utbildningskalendern på klätterförbundets hemsida.

Överklagande av examinationsbeslut

Om aspiranten efter genomförd examination inte är tillfreds med examinerarnas beslut finns möjlighet att överklaga detta till SKF:s utbildningskommitté. Invändningar mot examinationsbeslut ska göras skriftligen inom två veckor efter aktuell examination och skälen till överklagandet ska tydligt och ingående anges. Aspiranten förväntas under utredningen vara behjälplig med kompletterande information som kommittén kan komma att begära in. Utbildningskommitténs beslut kan ej överklagas.

Kurslitteratur

Som kurslitteratur rekommenderas i första hand:

- **Stora boken om klättring** av Nils Ragnar Gustavsson
- **Filmen topprepsklättring inomhus** på bergsport.se

Checklista inför examination

○ ☰ ☲ ☱ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷ ☸ ☹ ☺ ☻ ☼ ☽ ☾ ☿ ♀ ♁ ♂ ♃ ♄ ♅ ♆ ♇ ♈ ♉ ♊ ♋ ♌ ♍ ♎ ♏ ♐ ♑ ♒ ♓ ♔ ♕ ♖ ♗ ♘ ♙ ♚ ♛ ♜ ♝ ♞ ♟ ♠ ♡ ♢ ♣ ♤ ♥ ♦ ♧ ♨ ♩ ♪ ♫ ♬ ♭ ♮ ♯ ♪ ♫ ♬ ♭ ♮ ♯

	<p>Här nedan följer en lista på moment som du måste behärska som Auktoriserad inomhusklättrinstructör. Momenten är färgkodade för när i din utbildning som du för första gången kommer examineras på respektive moment. Grönt för topprepsinstructör, gult för examination i personlig färdighet och rött för examination i tillämpat instructörsskap.</p> <p>Uppdatera kontinuerligt listan och diskutera gärna med din mentor eller annan instructör.</p>					
1	Tekniker för säkring (t.ex Gri-gri, slotbroms, hjälplåsande slotbroms, mm) samt kamratkontroll.					
2	Kunskap om klätterutrustning som används vid inomhusklättring (t.ex rep, karbiner, slingor, selar, autobelay mm).					
3	Kunskap om knutar som används vid inomhusklättring (t.ex åtta, pålstek, dubbelt halvslag mm).					
4	Korrekt sätt att larma och samverka med räddningspersonal					
5	Accessfrågor och etik					
6	Användande av säkerhetsplan och bedömning av kursplatsens lämplighet.					
7	PPE-förordningen och hur en instructör arbetar i enlighet med den					
8	Kunskap om stilar och begrepp, onsight, flash, redpoint etc					
9	Instructörmässig klättring av på led grad 5c (5a för topprepsinstructör)					
10	Graderingsystem för klättring inomhus, bouldering och replättring					
11	Kunskap om bouldering (t.ex spotting, fallskyddsmattor mm).					
12	Replättring med mekaniskt replås (Jumar) och hjälplåsande repbroms					
13	Firning på enkelt eller dubbelt rep efter replättring.					
14	Dynamisk säkring vid fall på led, Fall/fallträning					
15	Incidenthantering vid under pågående klättring					
16	Träning och teknik för redpoint					
17	Rensning av kortslingor från brant klätterled					
18	Kunskap om risker, problemförebyggning, försäkringsfrågor, 1:a hjälpen för klättrare mm)					
19	Förmåga att planera en klätterkurs med ett bra pedagogiskt upplägg					

Vanliga frågor

Hur förväntas jag agera i examinationen i egen färdighet om det finns flera olika sätt att utföra ett givet moment på?

Du förväntas utgå ifrån teknikerna i den befintlig kurslitteraturen samt det du får lära dig genom att genomgå en topprepsinstruktörskurs där en erfaren inomhusklättrinstruktör granska dina tekniska färdigheter. Även om du känner dig förtrogen med alla normerade tekniker i klätterkursen kan det vara värdefullt att någon annan granskar ditt handhavande och ger dig återkoppling om detta.

Vad innebär "Instruktörmässig färdighet"

Att agera instruktörmässigt är att i varje moment agera såsom att du skulle förevisa momenten när kurselever ser på. En instruktör agerar effektivt, tydligt, lugnt och säkert. Om du som aspirant ställer dig frågan "hur ser det här ut?" när du själv exempelvis klättrar eller förbereder firning är du en god bit på vägen. Skulle det du gör passa att synas i en instruktionsfilm i det aktuella momentet?

Varför är läggs stor vikt vid att eleverna är aktiva under en kurs på en examination?

Vid en examination finns begränsat med tid, såsom det oftast är vid en klätterkurs. Normerna anger minsta kurslängd och en instruktör kan förlänga den tiden på sina egna kurser om så önskas. Dock är tidshållning och effektivitet något som påverkar kurseleverna positivt i de flesta sammanhang och vid längre kurstid ges då möjligheter för instruktören att vara flexibel och repetera vissa moment eller fördjupa elevernas kunskaper ytterligare. Många elever behöver också aktiveras fysiskt för att förbättra sin egen inläring och därför har även Svenska klätterförbundet den kunskapssynen i sina utbildningar och examinationer.

Kommer man att bli testad på "allt"?

Eftersom examinationen är begränsad till ett eller två tillfällen finns naturligtvis inga möjligheter att utforma prov som täcker in allt en instruktör ska kunna. En målsättning är dock att plocka testämnen från vitt skilda delar i kompetenskraven för att vid ett eventuellt godkännande av en aspirant kunna försäkra sig om aspirantens kunskapsbredd. Ämnesvalen för testerna skiftar från examination till examination, varför "tips" från tidigare deltagare i examinationer inte ger full information om vad som väntar. Förberedelsearbetet inför en examination bör med andra ord därför alltid vara heltäckande.

Ligger förkraven på en rimlig nivå?

Eftersom alla förkraven är en miniminivå för blivande instruktörer, så rekommenderar vi att ni har mer erfarenhet än vad vi kräver för att gå upp till klippklättrinstruktör. Vi eftersträvar att ha en kunnig och erfaren instruktörskår i Sverige som kan ge bra och inspirerande klätterkurser till klättrare i Sverige. För att kunna lära ut moment på bästa sätt skall teknikerna vara väl förankrade hos instruktören så att den kan visa och förklara händelseförloppet i rätt följd och förebygga fel och risker.

Varför måste man praktisera på klätterkurser?

Det är under er praktik som assisterande instruktör som ni utvecklas som instruktörer och även börjar utveckla er ledarstil. Ni befinner er i en ny position i hallen, och det är troligtvis mycket som är nytt och som ni behöver lära er. Som hjälpinstruktör under klätterkurser lär ni er hur man kan lära ut de moment som ingår i de olika klätterkurserna, men givetvis finns det många andra sätt och olika progressionsmönster för att nå fram till eleverna på bästa sätt. Det är även under dessa tillfällen som ni lär er hur man riggar backup-system för att säkra upp era elever under de moment som innehåller risker, och även att instruktören befinner sig på rätt plats i förhållande till eleverna för att ha full koll på samtliga elever under hela kursen. Som ni märker så bör ni vara uppmärksamma och passa på att diskutera igenom de olika momenten med er instruktör när tillfälle ges. Vi rekommenderar att ni deltar på så många olika kurser som möjligt med olika instruktörer så att ni kan lära er och inspireras av deras metoder och ledarstilar och anpassa dessa så att de passar just er.

Vilka klarar sig bättre än andra under en examination?

Det korta svaret är: en aspirant som övat momenten som ingår ett flertal gånger och fått det granskat av en erfaren instruktör. Vidare har aspiranter med mer kurspraktik än förkraven ofta betydligt lättare att klara en examination.

Måste man äga all utrustning som krävs för att hålla en inomhusklätterkurs?

Nej, man måste inte äga all aktuell utrustning som en instruktör skall vara förtrogen med, men man bör ha använt utrustningen mycket, just för att kunna den väl och inneha en väl förankrad kunskap och erfarenhet om hur den fungerar och hur den skall hanteras. Exempelvis kan nästan ingen instruktör alla hjälplåsande repbromsar som finns på marknaden, men de modeller som instruktören kan, är oftast de vanligaste och bästa. Viktigt att hålla sig uppdaterad på ”nyheter”.

Denna aspiranthandledning har strävan att försöka reda ut de flesta frågorna kring aspirantens utbildning till inomhusklättrinstruktör. Naturligtvis finns det alltid frågor som inte blir besvarade. För information eller frågor ber vi dig vända dig till Utbildningskommitténs sportansvarig. Namn och nummer finner du på förbundets hemsida.

Slutligen vill vi önska dig lycka till i dina förberedelser mot att bli auktoriserad inomhusklättrinstruktör.