

Svenska Klätterförbundets

ASPIRANTHANDLEDNING

på vägen till auktoriserad klätterinstruktör sport



Handledningen är tänkt att vara ett stöd och en informationskälla för de klättrare som siktar på att via Svenska Klätterförbundet examinera sig till auktoriserade sportklätterinstruktörer motsvarande UIAA Sport 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 2020-05-14

Innehållsförteckning

Inledning	3
Hjälpinstruktör sport	4
Särskilda förkrav	4
Genomförande	4
Rekommendationer och förberedelser	4
Examination av egen färdighet	5
Särskilda förkrav	5
Genomförande	5
Rekommendationer och förberedelser	6
Utrustningslista	7
Examination av tillämpat instruktörskap	7
Särskilda förkrav	7
Genomförande	8
Rekommenderade förberedelser	9
Utrustningslista	9
Anmälan till examen	9
Överklagande av examinationsbeslut	10
Kurslitteratur	11
Checklista inför examination	12
Vanliga frågor	13

Inledning

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

För att bli auktoriserad klätterinstruktör sport behöver du visa din kompetens i flera steg, varav det första är att examineras till hjälpinstruktör sport. En hjälpinstruktör sport kan enligt Svenska Klätterförbundets normer hålla i egna arrangemang med topprepsklättring på sportklippa och assistera en auktoriserad instruktör på sportklätterkurser. För nästa steg, att lära ut ledklättring, ska du vara auktoriserad instruktör sport eller klippa, och den examinationen görs bara av Klätterförbundets examinatorer. Den examinationen omfattar teoretiska kunskaper, egen 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 sport, 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.

Hjälpinstruktör sport

Särskilda förkrav

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

Genomförande

Examination till hjälpinstruktör sport görs vanligtvis på två dagar men upplägget ska anpassas efter aspirantens förutsättningar. En auktoriserad klätterinstruktör sport eller klippa prövar och bedömer aspiranten på de moment som ingår i normen för hjälpinstruktör sport. De momenten är viktiga för att aspiranten sedan ska kunna assistera en auktoriserad klätterinstruktör sport på klätterkurs. Instruktören kan även ge feedback och hjälpa dig att identifiera ytterligare moment för dig att träna på för att efter ytterligare träning nå den nivå som krävs vid examination till auktoriserad klätterinstruktör sport. Information om vad aspiranten behöver kunna finns i dokumentet norm auktoriserad klätterinstruktör.

Rekommendationer och förberedelser

Läs igenom normerna för sportklätterkurs, klätterledare och inte minst norm hjälpinstruktör sport, där beskrivs vad du förväntas klara av i din nya roll.

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

Finns det luckor bland dina tekniska färdigheter? I böckerna “Stora boken om klättring” och “Avancerad klättring och repteknik” av Nils Ragnar Gustavsson beskrivs många tekniker. Knutar och jämviktning av ankare går utmärkt att öva på hemma! En stor del av innehållet berör tekniker för klippklättring på egna säkringar, men det finns även en hel del tips som kan appliceras på sportklättring.

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 av egen färdighet

Särskilda förkrav

Före första delen i examinationen till auktoriserad klätterinstruktör sport ska du vara hjälpinstruktör sport, dvs du ska ha gått upp på en examination till hjälpinstruktör sport för en auktoriserad instruktör som godkänt dina kunskaper och rapporterat in dig som hjälpinstruktör till klätterförbundets kansli.

Efter det ska du ha assisterat på minst två normerade klipp- eller sportklätterkurser. Instruktörerna som håller dessa kurser, eller du själv, fyller i praktikintyg i din ansökan till examination. Fyll i kontaktuppgifter och uppgifter om kursen, och be instruktören svara på de punkter som står under, vad du behärskar och vad du behöver träna på.

Du ska också ha klättrat minst 30 sportklätterleder och dokumenterat detta. Det enklaste sättet att dokumentera är nog att skriva in alla leder, grader, klippor och datum i en excel-fil, men har du andra sätt, loggbok eller annat, så går det också bra. Du ska kunna visa upp de loggade lederna för din examinator.

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 klätterinstruktör sport, exempelvis egen klättring och säkring, omkoppling av toppunkt, med flera. Utöver dessa tekniker examineras även färdigheter som krävs för att säkert vistas på klippa med elever, t.ex riggning av rep för jumarering eller självsäkring, firning med grigri, repklättring med jumar och grigri och incidenthantering.

Examinationen avslutas med att examinerarna, efter en gemensam överläggning enskilt delger varje aspirant om godkänt eller underkänt resultat. Passa på att lyssna på den feedback examinerarna ger vare sig du är godkänd eller inte! Den kan du ha nytta av inför nästa examination.

Under en examination av 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 auktoriserad klätterinstruktör, där beskrivs vad du förväntas klara av som auktoriserad klätterinstruktör sport.

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 klätterinstruktörer sport 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.

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!

Gå gärna en förberedande instruktörskurs i egen färdighet. Kursen kan arrangeras av Klätterförbundet eller enskild auktoriserad sport- eller klippklätterinstruktör. För många är de komplexa incidenthanteringsuppgifterna mest respektingivande, men öva även på egen säkerhet vid klippkant och effektiv hantering av din utrustning.

Öva! Hitta en kompis du kan öva med och drillar de moment som du tycker är svåra. Spendera mycket tid på klippan. Tänk på att du ska kunna anpassa din metod för t.ex ankarbygge eller omkoppling av toppunkt så att det fungerar bra i många olika situationer. 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 avser examination i personlig färdighet

- Personlig klätterutrustning (sele, hjälm, handskar, slingor, klätterskor, repbroms, låskarbinner, prusikar).
- 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 sport.

Examination i tillämpat instruktörskap måste genomföras senast tre år efter godkänd examination av personlig färdighet. Du ska ha praktiserat på ytterligare två sportklätterkurser utöver de som krävs för examen i personlig färdighet. Om du har möjlighet att göra din praktik med olika instruktörer är det positivt, för då har du större chans att se flera olika sätt att lära ut det normerade innehållet i kursen. Efter praktiken, reflektera gärna över vad du tyckte fungerade, och vad du kan förbättra, och prata gärna med instruktören i fråga om varför vissa metoder, ordningsföljder eller platser valdes. Ni kan båda lära er av reflektionerna.

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.

Du behöver också ha en skriftlig rekommendation från en auktoriserad klätterinstruktör sport eller klippa, som säger att du har kunskaper och färdigheter som ger goda chanser att bli godkänd på examination i tillämpat instruktörskap.

Om dina delexaminationer i egen färdighet och i tillämpat instruktörskap genomförs så tätt inpå varandra att du inte hinner göra praktik och gå första hjälpen-utbildning emellan behöver samtliga förkrav vara uppfyllda inför examinationen.

Genomförande

Examinationen i tillämpat instruktörskap är uppbyggd kring en autentisk kurssituation och en skriftlig hemuppgift. Två aspiranter får dela på en elevgrupp och ska genomföra delar av en sportklätterkurs. Kursens innehåll kan modifieras av examinatorn så att viktiga moment examineras för båda aspiranterna. Kursplatsen bestäms när datum för examinationen publiceras, vilket ger aspiranten möjlighet att god tid reka klippan inför kursen. Senast två veckor innan examinationen får aspiranten veta vilka delar ur sportklätterkurs som ska genomföras och kursdeltagarnas kontaktuppgifter. 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 med dokumentation från senaste periodiska genomgång av PPE. När eleverna kommer presenterar examinatorerna dagens upplägg och lämnar sedan över till aspiranten som ska hålla dagens kursmoment. Dagen avslutas med att examinatorerna efter att ha diskuterat aspiranternas insatser delger besked och omdöme till aspiranten och om aspiranten blir godkänd tilldelar certifikat till ny sportklätterinstruktör. Som instruktör är det viktigt att göra en kunskapsinventering av deltagarna och anpassa kursens innehåll och metoder därefter. Aspiranten kommer att bedömas för sin instruktörsförmåga i en sportklätterkurs. Examinatorn bedömer framförallt aspekterna effektivitet, säkerhet, elevernas aktivitet och att de utlärda 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 omkoppling av toppunkt. 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 bl.a. av Klätterförbundet men kan hållas av samtliga auktoriserade sport- och klippklätterinstruktörer.

Fortsätt klättra! Din vana att vistas i vertikal miljö och hantera rep och annan utrustning är en viktig komponent som klätterinstruktör.

Utrustningslista

Utrustningslistan avser examination i tillämpat instruktörsskap.

- 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 examen

Godkännande av hjälpinstruktör genomförs av auktoriserade klätterinstruktörer och anmälan till dessa moment görs direkt till kursarrangören. Till övriga examinationer, arrangerade av Svenska Klätterförbundet fyller aspiranten i blanketten "Ansökan till examination" och skickar in dokumentation på uppfyllda förkrav till utbildning@klatterforbundet.se. När aspiranten fått besked från kansliet att ansökan är godkänd anmäler sig aspiranten till examinationen i IdrottOnline via länk i utbildningskalendern på klätterförbundets hemsida.

Om aspiranten underkänts på examination av personlig färdighet ska denna del göras om innan aspiranten får gå vidare till nästa nivå. Om aspiranten underkänns på teoriavsnittet trots möjligheten till att komplettera svaren till teoriprovet inför examen i

tillämpat instruktörsskap kan inte aspiranten genomföra examen vid aktuellt tillfälle. Om aspiranten underkänns på de praktiska delarna vid examination i tillämpat instruktörsskap får aspiranten feedback av sina examinatorer muntligt efter avslutad examination med rekommendationer om lämpliga förberedelser inför ny examination. Det kan vara bra att gå med som assisterande instruktör på ytterligare en kurs och notera hur den auktoriserade instruktören löser motsvarande situation som du hade svårt med, eller träna tillsammans med någon.

Överklagande av examinationsbeslut

Om aspiranten efter genomförd examination inte är tillfreds med examinatorernas 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 Klippklättring** av Nils ”Bobo” Gustavsson
- **Avancerad klättring och repteknik** av Nils ”Bobo” Gustavsson

Tips på övrig litteratur:

- **Rock Climbing for Instructors** av Alun Richardson
- **The complete guide to rope techniques** Nigel Shepherd

Utöver ovanstående litteratur finns det många bra faktaböcker om klättring. Läs så många som du kan komma över och utvärdera vilka tekniker som du tycker är användbara och vilken säkerhetsnivå du vill jobba på när du ansvarar för dina kurselever. Stadsbiblioteken har många instruktionsböcker om klättring som man kan beställa/låna hem gratis.

Checklista inför examination

[illegible]

	Här nedan följer en lista på moment som du måste behärska som Auktoriserad sportklättrinstruktor. Momenten är färgkodade för när i din utbildning som du för första gången kommer examineras på respektive moment. Grönt för topprepsinstruktör, gult för examination i personlig färdighet och rött för examination i tillämpat instruktörsskap. Uppdatera kontinuerligt listan och diskutera gärna med din mentor eller annan instruktör.					
1	Tekniker för säkring (t.ex Gri-gri, slotbroms, hjälplåsande slotbroms, HMS mm) samt kamratkontroll.					
2	Olika firningsmetoder (t.ex slotbroms, förlängd m. slinga, HMS, grigri, mm)					
3	Kunskap om klätterutrustning som används vid sportklättring (t.ex rep, karbiner, slingor, selar, hjälmar mm).					
4	Kunskap om knutar som används vid sportklättring (t.ex åtta, pålstek, klämknutar, dubbelt halvslag mm).					
5	Firning från borrhultsankare/träd och med metod för backup					
6	Nedsänkingsbart firningsankare					
7	Metod för att vistas säkert nära klippkant					
8	Olika typer av ankare, bygga topprepsankare på träd/fasta förankringar (t.ex m. slingor och rep, enbart rep, enbart slingor, Y-ankare, dogbone mm.)					
9	Korrekt sätt att larma och samverka med räddningspersonal					
10	Accessfrågor och etik					
11	Användande av säkerhetsplan och bedömning av klippans lämplighet för kurs					
12	PPE-förordningen och hur en instruktör arbetar i enlighet med den					
13	Kunskap om stilar och begrepp, onsight, flash, redpoint etc					
14	Instruktörmässig klättring av sportled grad 6a (4c för topprepsinstruktör)					
15	Firning med Gri-Gri eller annan hjälplåsande broms					
16	Olika graderingssystem för klättring på klippa					
17	Omknytning av rep i olika typer av borrhultsankare, två olika metoder					
18	Kunskap om bouldering (t.ex spotting, placering av crashpads, highballs mm).					
19	Repklättring med mekaniskt replås (Jumar) och hjälplåsande repbroms					
20	Dynamisk säkring vid fall på led, Fall/fallträning					
21	Incidenthantering under pågående firning					

22	Incidenthantering vid under pågående klättring					
23	Borr/lim bultars placering, hållfasthet och etik vid bultning					
24	Träning och teknik för redpoint					
25	Rensning av kortslingor från brant sportklätterled					
26	Metoder för transport av skadad i oländig terräng men ej klätterterräng (t.ex bära skadad, teamwork)					
27	Kunskap om risker, problemförebyggning, försäkringsfrågor, 1:a hjälpen för klättrare mm)					
28	Förmåga att planera en klätterkurs med ett bra pedagogiskt upplägg					

Vanliga frågor

Hur förväntas jag agera i den tekniska delen av examinationen? Det finns många olika sätt att utföra ankarbygge etc.?

Du förväntas utgå ifrån teknikerna i den gällande kurslitteraturen samt det du får lära dig genom att genomgå en hjälpinstruktörskurs där en erfaren sportklätterinstruktör granska dina tekniska färdigheter. Även om du känner dig förtrogen med alla normerade tekniker i sportklätterkursen 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?

Ge ett konkret exempel på en instruktörmässig färdighet

För egen firning.

Klättraren är väl bekant med klippan och har sin egen utrustning förberedd innan transport till klippans ovansida påbörjas. Den personliga utrustningen är på. Klättraren har tillsett att repetets längd är mer än dubbelt så långt som klippan är hög. Väl på toppen av klippan tar klättraren beslut om vilka åtgärder som krävs för att arbetet vid klippkanten ska kunna göras med så liten risk för skada eller fall föreligger. Vid behov använder klättraren ett fallskydd i form av ett statrep när denne närmar sig ankaret. Klättraren tar sig fram till ankaret och kopplar in sig i detta med en backup, stänger och kontrollerar att låskarbinens grind är låst genom att trycka på grinden.

Förberedelsen av repet sker med en inövad metod och sker utan betänketid. Exempelvis: Repet är förberett så att klättraren får tag i änden direkt vid uppackning, trär igenom repet i den aktuella centralpunkten/erna. Stoppknut görs omedelbart minst 50 cm in på repet och dras åt. Repet läggs in en hög bredvid klättraren utan risk för att detta river

ner stenar eller dylikt mot marken, alternativt läggs över klättraren ben om platsen för firningen är frihängande eller liknande. När mitten på repet åtfunnits, givet att en sådan markering finns, där klättraren tag i den andra repänden, gör en stoppknut på denna och följer därefter båda repen från ankaret, samtidigt så repet läggs ner så att trassel undviks. Till sist när stoppknutarna nås görs en liten coil. Klättraren ser efter att det verkar fritt nedanför, ropar "rep", väntar några sekunder och kastar sedan ut coilen och detta går att genomföra utan att repet riskerar att fastna. Klättraren kontrollerar att repets båda ändar når marken.

Klättraren kopplar in sin prusik genom att fästa den tillhörande karbinen i centralöglan alternativt i benslingan på insidan om spännet, snurrar repsnöret det antal varv som krävs för låsning av repet i den aktuella kombinationen av repsnöre och klätterrep. När prusikkarbinen är låst drar klättraren upp några decimeter rep och kopplar därefter in repbromsen. Klättraren tar hem på repet, avlastar backupen tillser att prusikknuten låser. Klättraren håller kvar en hand på den bromsade repänden med firningsrepet belastat, kopplar ur backupen och firar till ner till marken. Firningen sker i ett jämnt tempo. Klättraren har två händer på repet, ett precis ovanför prusikknuten och en några decimeter nedanför. Väl på marken kopplar klättraren ur repbroms och prusik, ropar "rep fritt" om någon ytterligare ska använda samma rep, annars tas stoppknutarna ut och repet dras igen om ankaret. Till sist coilas repet och förbereds för nästa användning.

Av förklarliga skäl kan inte alla moments instruktörmässiga förfaranden beskrivas, utan hänvisas till utbildningsnormen hjälpinstruktör sport, samt fadderskap av erfaren sportklätterinstruktör. Även om mycket kan beskrivas i text kan det aldrig ersätta den erfarenhet en instruktör får av att vara med på kurser med olika deltagare och förutsättningar.

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 inlärning 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 två tillfällen finns naturligtvis inga möjligheter att utforma prov som täcker in allt en instruktör ska kunna. En målsättning är dock att plocka testämnena 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 vara hjälpinstruktör på minst 3 klätterkurser?

Det är under er praktik som hjälpinstruktör som ni utvecklas som instruktörer och även börjar utveckla er ledarstil. Ni befinner er i en ny position på berget, 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 hur man riggar arbetsrep för instruktören så att instruktören befinner sig på rätt plats på klippan i förhållande till var eleverna befinner sig 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 sportklätterkurs?

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 sportklätterinstruktör. 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 sportklätterinstruktör.