

Svenska Klätterförbundets norm för

# FORTSÄTTNINGSKURS I ISKLÄTTRING

Gällande fr o m 2012



Svenska  
Klätterförbundet

---

Utbildning

# 1. Inledning

Fortsättningskursen i isklättring fokuserar på klättring som försteman och andreman på längre isklätterturer.

Normen är utarbetad av Svenska Klätterförbundets (SKF:s) utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s medlemsklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas följa på sina kurser. Kurser med lägre nivå får inte ge intryck av att vara en utbildning som motsvarar denna norm.

## 2. Målsättning

1. Kursen ska ha en behovsanpassad utformning och på ett inspirerande sätt tydligt höja elevens kompetens för att säkert och effektivt röra sig i brant terräng på isfall i ickealpin miljö.
2. Eleven ska lära sig att topprepsklättra privat med klättrare på nybörjarnivå.
3. Eleven ska efter avslutad kurs kunna ledklättra på lättare isfall och ingå i ett replag på längre turer.
4. Eleven ska lära sig att behärska flera olika säkrings- och firningsmetoder och göra multipla firningar.
5. Eleven ska lära sig att använda målmedveten träning i syfte att öka sin fysiska och mentala klätterkapacitet.
6. Kursen ska genomsyras av en ansvarsfull och ödmjuk inställning till människor och miljö.
7. Kursen ska befästa tidigare kunskaper, bredda dessa samt uppmuntra och skapa förutsättningar för eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.
8. Eleven ska få kunskap om och förståelse för klädsel och temperaturförändringar.

## 3. Generella krav

**FÖRKUNSKAPER:** Eleven ska ha genomgått fortsättningskurs i klippklättring och grundkurs i isklättring eller inneha kunskaper som motsvarar dessa kurser.

**TIDSÅTGÅNG:** 2 på varandra följande dagar. Minst 6 timmar effektiv klättring per dag.

**ELEV/INSTRUKTÖR:** En auktoriserad klättrinstructör kan ensam ansvara för maximalt 4, men helst 2, elever. Detta för att skapa en god pedagogisk situation för att korrekt replagsarbete vid "naturlig" klättring ska kunna läras in.

**SÄKERHET:** Samtliga deltagare och instruktörer ska använda hjälm vid klättring under hela kursen. Instruktörens egen säkerhet och goda exempel är viktigt vad gäller hjälmkravet. Personlig skyddsutrustning (PPE<sup>1</sup>) använd i samband med kursen ska vara CE-märkt och ha genomgått periodisk kontroll.

**INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET:** Ansvarig instruktör ska vara av SKF auktoriserad klättrinstructör is.

## 4. Kursens genomförande

Instruktören ska försäkra sig om att eleverna har den kunskap om access och allemansrätt som har givits under tidigare kurser. Upptäcks bristfälliga kunskaper angående accessrelaterade problem ska detta åtgärdas.

Instruktören ska även kontrollera så att eleverna besitter övriga förkunskaper och befästa dessa genom repetition om så krävs.

Vid praktisk klättring under kursen bör huvudsakligen leder väljas vars svårighetsgrad ger eleven en lämplig balans av utmaning och mental överkapacitet för inläring av aktuellt moment.

Instruktören ska informera om vägar för vidare fortbildning/information.

## 5. Kursmoment

### *5.1 Utrustning*

Rep och utrustning för isklättring ska presenteras. Hur is och snö påverkar dess och annan klättroutrustnings funktioner bör gås igenom. Information om torkning och materielvård inför och efter vinterklättring.

---

<sup>1</sup> Personal Protective Equipment.

## ***5.2 Rörelsetekniker***

Stor lyhördhet från instruktörens sida avseende varje elevs specifika behov bör känneteckna momentet rörelseteknik. I första hand bör tonvikt läggas vid förmågan att effektivast applicera specialtekniker och utveckla elevens känsla för strategiskt och kreativt tänkande vid svårare och tunna isförhållanden.

## ***5.3 Knutar***

Eleven ska kunna slå och använda följande knutar: åttaknut vid inknytning i sittsele, HMS-knut för säkring och firning, dubbelt halvslag, överhandsknut, pålstek, vattenknut och dubbel respektive trippel fiskarknut för skarvning av två rep- eller bandändar samt friktionsknutarna prusik och fransk prusik. Knutarnas egenskaper och påverkan på säkringskedjan ska beröras. Eleven ska efter kurs behärska hur repet lindas ihop inför transport samt hantering av rep inför klättring.

## ***5.4 Standplats***

Eleven ska lära sig att göra standplats mitt på ett isfall och där själv kunna avgöra lämplig placering med tanke på överblick och säkerhet för fortsatt klättring. Eleven ska (med beaktande av de grundkriterier man ställer på ett bra ankare) på en standplats kunna koppla fast sig i säkringspunkterna med enbart klätterrepet och även med en kombination av rep och bandslingor där avståndet till ankaret kan justeras från selen.

## ***5.5 Säkringsarbete***

Eleven ska effektivt kunna använda HMS-knut och repbroms av guidemodell (till exempel reverso). Fördelar och nackdelar med de olika metoderna kan tas upp och begreppen dynamisk kontra statisk säkringsmetod utredas i samband med detta. Fallrycksdämpare ska användas i samband med ledklättring och förevisas hur de påverkar säkringarna, fallande klättrare och säkringsman.

## ***5.6 Replagsarbete***

Eleven ska ges utrymme att under säkra omständigheter arbeta i replag som både försteman och andreman. Om eleven anses mogen bör tyngdpunkten läggas vid förstemansklättring och övningarna fokusera på att öka vederbörandes handlingsutrymme, effektivitet och stabilitet i stället för att öka svårighetsgraden.

Instruktören ska i synnerhet uppmärksamma elevens förmåga att hitta bra placeringar för att skruva i isskruvar och stimulera förmågan till goda vägval och energisparande klättring.

### ***5.7 Långa firningar***

Eleven ska lära sig att genomföra multipla firningar på två hopskarvade rep och i samband härmed bygga abalakovs med korrekt backupsäkring som är oberoende av ankaret. Säker och effektiv omkoppling och repneddragning vid firningsankare mitt på vägg bör läras ut i likhet med lämplig antitvinnåtgärd. Komplikationer och åtgärder vid kraftig vind bör beröras.

### ***5.8 Klippsäkringar***

Eleverna ska informeras om hur klippsäkringars hållfasthet förändras från sommar till vinterklättring. Kursen ska beröra olika typer av bladbult, v-bult eller liknande; praktiskt prova bultslagning och urtagning av bult. Skillnaden mellan mjuk- och hårdstålsbult ska beröras. Information om borrbultar, till exempel kemankare och rostfria, syrafasta expanderbultar bör kortfattat tas upp, hur dessa anbringas manuellt och maskinellt. Vikten av miljö- och etikrelaterade avvägningar bör understrykas.

### ***5.9 Träning och kost***

Grundläggande teori och praktisk tillämpning av en effektiv kapacitetshöjande och skadeförebyggande klätterträning kan läras ut. Lämplig form av uppvärmning och stretching samt kostråd bör ingå för vinteraktivitet.

### ***5.10 Isformationer***

Eleven ska ges en grundlig orientering i olika iskvalitéer och isformationer, hur de kan nyttjas för klättring och säkring, och dess troliga hållfasthet. Exempelvis istappar, ruten solblekt is, snöblandad is, draperier, isiga sprickor med mera.

### ***5.11 Förebygga hypotermi***

Eleven ska informeras om risker med att vistas ute i kyla och hur man ska hantera utrustning, mat och kläder för att förebygga risk för nedkylning. Eleven ska även lära sig hur lättare förfrysningsskador åtgärdas och förstå allvaret med nedkylning.

## ***5.12 Klätterområden***

Eleven ska stimuleras och uppmuntras att utveckla sin klättring. Information om lämpliga klätterområden kan härvid vara en hjälp och instruktören förväntas bistå med tips om intressanta resmål och i sammanhanget betona vikten av att följa lokala regler och praxis.

---

Datum: 2021-05-20

Ändring: Diverse layoutändringar, kapitlen numrerade, ett par rubriker ändrade, mening om PPE tillagd, korrfel rättade. Diverse ändringar i kapitelindelningen.

Ändrat av: Andreas Andersson

Datum: 2021-05-25

Ändring: Förtydligande om vilka kurser som utgör förkunskapskrav.

Ändrat av: Stefan Lindblom