

Svenska Klätterförbundets norm för

FORTSÄTTNINGSKURS I MIXKLÄTTRING

Gällande fr o m 2012



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

1. Inledning

Fortsättningskursen i mixklättring fokuserar på klättring på topprep eller som andreman på leder då underlaget är omväxlande is och klippa.

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. Eleven ska lära sig ett säkert och adekvat rörelsemönster på klippa och is med isklätterutrustning.
2. Eleven ska lära sig att utnyttja klippan och isens naturliga grepp och steg, där betydelsen av fotarbetet poängteras.
3. Eleven ska förstå förstemannens replagsarbete samt behärska arbetet som andreman och kunna topprepsklättra mixade leder.
4. Kursen ska även skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.
5. Kursen ska genomsyras av en ansvarsfull och ödmjuk inställning till människor och miljö med beaktning på skillnad mellan områden där friklättring och mixklättring bedrivs.
6. Kursen ska befästa tidigare kunskaper, bredda dessa samt skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.
7. Eleven ska få kunskap om och förståelse för klädsel och temperaturförändringar.

3. Generella krav

FÖRKUNSKAPER: Kursen förutsätter att eleverna har genomgått grundkurs i isklättring enligt SKF:s norm eller innehar motsvarande kunskaper.

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

ELEV/INSTRUKTÖR: En auktoriserad klättringsinstruktör kan ensam ansvara för maximalt 4 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 (PPE¹) använd i samband med kursen ska vara CE-märkt och ha genomgått periodisk kontroll.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Ansvarig instruktör ska vara av SKF auktoriserad klättringsinstruktör is.

4. Kursmoment

4.1 Utrustning

Utrustningsgenomgången ska omfatta utrustning som krävs för mixklättring på fasta förankringar (borrbultar) och/eller klippsäkringar. Den utrustning som ska presenteras är isyxor utan handledsremmar, stegjärn, isskruvar, samt rep (eventuellt clipstick).

4.2 Förstemansarbete

Eleven ska förstå betydelsen av hela säkerhetskedjan och begreppet fallfaktor. Likaså ska eleven förstå skillnaden mellan att falla på is och på borbultade mixturer. Eleven ska klättra fritt och med handledsremmar. Vidare bör eleven förstå vikten av att försteman planerar sin klättring med tanke på att finna positioner för att säkra sig och för att inte tappa yxorna.

4.3 Rörelsemönster och tekniker

Eleven ska få lära sig och erfara hur man nyttjar klippans terräng med isyxor på effektivt sätt, lära sig olika stegjärnstekniker på klippa och få en total grundläggande erfarenhet att röra sig i mixad terräng. Till exempel fronthook, sidohook, steinpull, uppochnedvänd steinpull, torqueing med mera.

¹ Personal Protective Equipment.

4.4 Gradering

Eleven ska förstå hur man graderar is och mixad klättring enligt WI- och M-skalorna. Det innebär att man skiljer på WI (Water Ice) och M (Mixed).

4.6 Klädsel

Eleven ska förstå vikten av att ha kläder som är lämpade för den typ av stopp-gå-aktivitet som isklättring är. Eleven ska även förstå att man kan utsättas för rinnande vatten trots att det är minusgrader utomhus (ispansar) och hur detta påverkar utrustningen och dem.

4.7 Access

Instruktören ska försäkra sig om att eleverna har den kunskap om access och allemansrätt som har givits under en grundkurs. Upptäcks bristfälliga kunskaper ska detta åtgärdas.

Eleven ska förstå hur mixklättring påverkar klippor och etablerade leder, att klippor slits av verktygen och att mixklättring endast får bedrivas på mixklätterleder för att bevara friklätterleder och aidklätterleder för framtida klättrare.

5. Rekommenderad litteratur

1. Sean Isaac: Mixed Climbing (2005)
2. Will Gadd: Mix climbing (2001)

Datum: 2021-05-20

Ändring: Diverse layoutändringar, kapitlen numrerade, ett par rubriker ändrade, mening om PPE tillagd, korrfel rättade, första meningen i kapitel 1 tillagd.

Ändrat av: Andreas Andersson