

Svenska Klätterförbundets norm för

# GRUNDKURS I ISKLÄTTRING

Gällande fr o m 2012



Svenska  
Klätterförbundet

---

Utbildning

# 1. Inledning

Grundkursen i isklättring fokuserar på klättring på topprep eller som andreman på 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 på ett inspirerande sätt tydligt höja elevens kompetens för att på ett säkert och effektivt sett klättra is i ickealpin miljö.
2. Eleven ska lära sig ett säkert och adekvat rörelsemönster på is med rätt avvägning mellan balans, smidighet och styrka. Eleven ska också lära sig att utnyttja isens naturliga formationer och steg, där betydelsen av fotarbetet poängteras.
3. Eleven ska förstå förstemannens replagsarbete samt behärska arbetet som andreman.
4. Eleven ska förstå att is är ett föränderligt medium, framförallt vad avser hållfasthet och vilken roll detta spelar för de risker en isklättrare utsätts för.
5. Kursen ska även skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.

## 3. Generella krav

**FÖRKUNSKAPER:** Kursen förutsätter att eleverna har genomgått grundkurs i klippklättring 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 klätterinstruktör 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 (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 klätterinstruktör is.

## 4. Kursens genomförande

Instruktören ska ha en hänsynsfull inställning till naturen och andra människor som vistas i den miljö där klättringen bedrivs. I takt med att vår sport växer ökar vikten av att instruktören främjar goda relationer med exempelvis markägare.

Instruktören ska informera om vägar för vidare fortbildning/information.

## 5. Kursmoment

### *5.1 Utrustning*

Utrustningsgenomgången ska omfatta utrustning som krävs för isklättring och säkring. Den utrustning som ska presenteras är isyxor och stegjärn och isskruvar och Abalakovkrok samt rep (millimeter, typ, impregneringar).

### *5.2 Knutar*

Eleven ska kunna slå och använda följande knutar: åttaknut vid inknytning i sittsele, dubbelt halvslag för standplatsbygge och dubbel fiskarknut för skarvning av två rep 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 och hantering av rep inför klättring.

---

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

### ***5.3 Standplats***

Eleven ska lära sig att göra en standplats med enbart isskruvar. Eleven ska dessutom förstå vikten av att standplatsen placeras så skyddat som möjligt med tanke på nedfallande is.

### ***5.4 Topprepsankare***

Eleven ska lära sig att göra topprepsankare med enbart isskruvar samt med träd/ankare.

### ***5.5 Förstemansarbete***

Eleven ska förstå betydelsen av hela säkerhetskedjan och begreppet fallfaktor. Likaså ska eleven förstå skillnaden mellan att klättra med eller utan handledsremmar. Vidare bör eleven förstå vikten av att försteman planerar sin klättring med tanke på att finna is som är lämplig att placera säkringar i men också för att inte utsätta andreman för onödiga isras.

### ***5.6 Gradering***

Eleven ska förstå hur man graderar enligt det system som skiljer mellan WI (Water Ice) och M (Mixed).

### ***5.7 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.

### ***5.8 Firningspunkter***

Eleven ska förevisas hur man konstruerar Abalakovs timglas samt känna till hur och varför man gör den enkel eller dubbel vid firning från ett sådant.

## ***5.9 Iskunskap, teori***

Grundläggande kunskap om hur olika typer av is bildas och vilka stadier de olika typerna genomgår när de åldras samt luft- och istemperaturens inverkan på isens hållfasthet ska presenteras.

---

Datum: 2021-05-20

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

Ändrat av: Andreas Andersson