

Svenska Klätterförbundets norm för

KURS I SPORTKLÄTTRING

Gällande fr o m 2020



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

1. Inledning

Med sportklättring menas klättring på leder som är fullständigt utrustade med fasta borrhultar (expanderbultar eller limbultar) och kan klättras på en halv replängd, i praktiken maximalt ca 40 meter.

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. Efter en avslutad kurs ska eleven kunna:
 - a) Ledklättra sportleder med andra klättrare på samma kunskapsnivå.
 - b) Knyta om ledrepet vid olika typer av toppankare.
 - c) Säkra en försteman vid sportklättring.
 - d) Själv ta sig ner från klippans topp med en vanligt förekommande firningsmetod.
 - e) Rigga ett ankare i fasta förankringar eller större träd avsett för topprepsklättring på ett säkert sätt ovanför klippkanten.
 - f) Bedöma risker vid sportklättring och topprepsklättring utomhus.
2. Kursen ska skapa medvetenhet om accessproblematik och gängse etikfrågor för att därigenom främja engagemang och en ansvarsfull och ödmjuk inställning till människor och miljö.
3. Kursen ska även skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att, tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.

3. Generella krav

FÖRKUNSKAPER: Denna kursnorm ska kunna tillämpas på elever utan tidigare erfarenhet av klättring.

TIDSÅTGÅNG: Minst 2 dagar med minst 6 timmar klätterrelaterad praktik per dag.

ELEV/INSTRUKTÖR: En auktoriserad klätterinstruktör kan ensam ansvara för maximalt 4 elever. Om hjälpinstruktör/er sport eller klippa assisterar under kursen kan antalet deltagare utökas till maximalt 6 elever.

SÄKERHET: Instruktören ska genom framförhållning och uppmärksamhet sätta elevernas, egen och omringvarandes säkerhet som främsta prioritet. Instruktören ska upprätta en säkerhetsplan inklusive anhöriglista innan kursens början och gå igenom den med både hjälpinstruktörer och kursdeltagare vid kursens början. Svenska Klätterförbundets säkerhetsplan kan med fördel användas. Instruktören ska föregå med gott exempel och därför i likhet med eleverna använda hjälm och skyddshandskar då situationen påkallar detta under kursen. 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 klätterinstruktör sport eller klippa.

4. Kursmoment

4.1 Säkerhet och olycksberedskap

En röd tråd genom kursen är att eleven ska på ett så säkert sätt som möjligt vistas vid och på klippan. I respektive kursmoment belyses riskerna i de situationer som kan uppstå samt hur de kan förebyggas. Särskilt riskerna som finns vid systembyte ska ges utrymme i kursen. Även enklare incidenthantering kan vävas in i kursen vid behov.

SKF:s säkerhetsplan kan med fördel användas som grund för både kursen och genomgången av säkerhet vid klippan. Hänvisning till digital incidentrapport på bergsport.se ska göras. En enklare första hjälpensats lämplig för klippklättrare ska förevisas och inventeras.

4.2 Utrustning

Följande utrustning ska presenteras och användas så att eleven blir på en grundläggande nivå bekant med dess terminologi, prestanda, funktion och skötsel: friktionsskor, klätterhjälm, sittsele med benslingor, repbroms av slotmodell (till exempel

¹ Personal Protective Equipment.

ATC), repbroms av hjälplåsande typ (till exempel GRIGRI), dynamiskt enkelrep (minst dubbelt så långt som klippans höjd), skruvkarbiner (D-form samt HMS-karbiner), slingor, statiskt rep, kortslingor och repsnöre för användande av friktionsknut såsom prusik. De vanligast förekommande typerna av borrhultar och hängare ska förevisas under kursen.

Om eleverna har förkunskaper motsvarande kurs i ledklättring inomhus kan instruktören repetera och anpassa innehållet i detta moment. Vanligtvis vävs större delen av detta kursmoment in praktiken under kursens gång.

4.3 Klättert teknik

Eleven ska lära sig att säkert och effektivt förflytta sig på klippan med hjälp av intuitiva rörelsemönster såväl som passar klippans karaktär. Vikten av lodrät kroppshållning (benen gör jobbet), planering, kreativitet och envishet ska poängteras. Eleven ska instrueras om fördelarna med att träna upp god smidighet, koordination, balans, styrka och uthållighet.

4.4 Sele och inknytning

Eleven ska kunna ta på sig sittsele korrekt, knyta in sig med åttaknuten och känna till vilka öglor i den aktuella selmodellen som är lämpliga för säkring av försteman respektive kroppsviktsbelastning. Eleven ska även informeras om riskerna med sittsele och risken med att ej trä remspännet korrekt.

4.5 Knutar

Eleven ska kunna slå och använda följande knutar: åttaknut vid inknytning i sittsele, åttaknut med fast ögla samt friktionsknut som är flyttbar under belastning, till exempel autobloc eller fransk prusik. Eleven ska lära sig en lämplig teknik för hur repet lindas ihop inför transport. Instruktören har i mån av tid även möjlighet att introducera andra lämpliga knutar för rigging såsom dubbelt halvslag etc.

4.6 Kommandon

Kommandon ska användas enligt den "svenska modellen", se Stora boken om klättring av Nils Ragnar Gustavsson.

4.7 Säkringsarbete

Eleven ska effektivt kunna använda repbroms av slotmodell (till exempel ATC). I mån av tid kan även repbroms av hjälplåsande modell användas. En fungerande matningsteknik ska läras ut där en hand alltid håller i repets bromsade ände nedanför repbromsen. Eleven ska ha provat att med repbromsen hålla klättrarens fulla kroppsvikt vid förstemensfall samt ska kunna sänka ned en klättrare kontrollerat, då med båda händerna på den bromsade repändan.

Eleven ska lära sig att på ett säkert sätt spotta klättraren fram tills dess att denne klippt i repet i karbinparet vid den första bulten.

Säkringspersonens optimala position vid både spotting och vid säkringsarbete ska läras ut.

4.8 Ledklättring

Eleven ska lära sig att säkert och kontrollerat kunna ledklättra en led som är fullständigt utrustad med borrh eller limbultar. Eleven ska kunna koppla in kortslingan i bulten, klippa in repet i karbinen (repet från klippväggen, genom karbinen, till klättraren) samt lära sig vikten av god klipposition (undvika markfall genom att klippa från stora grepp eller midjehöjd, söka viloposition etc).

God fallteknik ska läras ut (kroppen ut från väggen, en hand vid knuten för att stabilisera upp överkroppen, en hand fri för stöd, benen brett isär). Fallträning bör ingå i kursen. Vid praktisk klättring under kursen ska huvudsakligen leder väljas vars svårighetsgrad ger eleven en lämplig balans av utmaning och mental överkapacitet för inläring av aktuellt moment.

4.9 Omkoppling av ankare

Eleven ska lära sig minst en metod hur repet träs genom ett ankare som saknar karbiner och att använda en backupsäkring. Eleven ska få förståelse för risken av markfall i samband med detta moment. Det är av största vikt att en god kommunikation mellan säkringspersonen och klättraren betonas samt att replaget lär sig att provbelasta systemet innan backupen kopplas ur ankaret. Detta ska i mån av tid läras ut på olika typer av ankare.

4.10 Kommunikation vid klippan

Eleverna ska lära sig att en god kommunikation är viktigt både ur säkerhet och accessynvinkel. Användandet av namn i samband med kommandon ska läras ut. Lagom röstläge och volym i klättersituationen ska belysas för att bidra till en fortsatt god accessituation vid klippan.

4.11 Riggning för topprepsklättring

Eleven ska kunna rigga inför en topprepsklättring där säkringspersonen sedan utför säkringsarbetet nere på marken. Topprepsankaret ska byggas enligt principen "BOJ(VIC)" och i första hand riggas med slingor eller statiskt rep i två borrhultar där en karbin används i respektive borrhult och två karbiner används i centralpunkten. Eleven ska lära sig att använda repskydd där detta behövs. I mån av tid ska eleven rigga topprepsankare både ovanför och nedanför klippkanten.

Eleven ska även få förståelse för riskerna med att befinna sig intill klippkanten vid riggning och lära sig en enkel metod för självsäkring. Även ankarbygge i träd eller större stenblock kan läras ut i mån av tid.

4.12 Firning

Eleven ska lära sig en säker metod för firning. Eleven ska lära sig att använda självsäkring vid förberedelse av firning, använda stoppknut, kunna förbereda repet strukturerat, varna vid reputkast, effektivt kasta ut rep, provbelasta firningssystemet innan urkoppling av självsäkringen, fira kontrollerat med slotbroms samt dra ner repet efter firning. Eleven ska lära sig en teknik för backupsäkring med lämplig friktionsknut där fransk prusik är att föredra. Firningar skall endast göras från bultankare eller tillräckligt stabilt träd. Vid firning ska ett backuprep finnas tillgängligt för instruktören och användas vid behov.

4.13 Borrhultar och ankare

Instruktören ska visa exempel på de vanligaste typerna av fasta förankringspunkter på klippan samt förklara skillnaderna mellan dessa. Expanderbult, limbult och pitong ska förevisas. I sammanhanget skall nämnas de miljömässiga, lagstadgade och etiska avvägningarna vid placandet av borrhultar.

Minst två olika borrbultsankare, med och utan kedja bör förevisas. Eleven ska lära sig att ej använda befintlig centralpunkt i ankaret vid topprepsklättring för att förhindra slitage.

4.14 Access och allemansrätten

Instruktören ska undervisa om accessrelaterade problem som kan uppstå under klättring och hur man kan minimera dem samt informera om allemansrätten och vad den innebär. Instruktören ska förklara begrepp som exempelvis stil och chipping. Begreppet access och dess betydelse för klättringen ska diskuteras och problematiseras.

4.15 Kurser, medlemskap och försäkring

Instruktören ska informera om vad medlemskap i en klätterklubb innebär, ge råd för anskaffning av egen utrustnings och vägar för vidare fortbildning/information. Eleven ska informeras om klätterloggbokens funktion och om så önskas ges information om hur eleven kan införskaffa eller upprätta en sådan. På anmodan ska instruktören i loggboken skriftligt intyga elevens deltagande i kursen.

4.16 Begrepp

Centrala begrepp att ta upp i en sportklätterkurs är: Access, allemansrätten, borrbult, hängare, expanderbult, limbult, trä ankare, omkoppling av toppunkt, riggning, topprepsankare, centralpunkt, repskydd, fallrisk, fall, systembyte, provbelastning, kommunikation, kommandon, klipposition, viloposition, säkerhetsplan, slinga, HMS-karbin, d-karbin, kortslingor, cowtail, statiskt rep, repsnöre, prusik, dynamiskt rep, repsäck, coilning, approach, hjälm, handskar, första hjälpen.

4.17 Ej normerade moment

Moment som kan läras ut i mån av tid:

1. Fackuttryck som till exempel led, onsight, flash, redpoint, pinkpoint, insteg, krux, utsteg, dieder, kamin, jam, jug, pinch, crimp, sloper, stämklättring/sprajsning med mera.

2. Instruktören ska visa och gå igenom hur man tolkar en svensk guidebok, även kallad förare, så att eleven förstår syftet och hur denne använder en guidebok i praktiken.
3. Graderingssystemet för friklättring i Sverige och den franska gradskalan ska förklaras och sättas i relation till andra viktiga utländska system.

5. Rekommenderad litteratur

Stora boken om klättring av Nils Ragnar Gustavsson.

Datum: 2021-05-25

Ändring: Diverse layoutändringar, kapitlen numrerade, några stycken omstuvade, mening om PPE tillagd, korrfel rättade.

Ändrat av: Andreas Andersson