

Svenska Klätterförbundets norm för

KURS I TOPPREPSKLÄTTRING INOMHUS

Gällande fr o m 2018



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

1. Inledning

Kursen ska på ett inspirerande sätt lära eleven de grundläggande begreppen och teknikerna för topprepsklättring på inomhusväggar.

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

Efter en avslutad kurs ska eleven:

1. Kunna topprepssäkra och klättra samt utföra kamratkontroll i ett replag självständigt på en inomhusvägg.
2. Ha kunskap om hur självsäkringsanordning (autobelay) handhas och kunna utföra kamratkontroll innan klättring sker på denna.
3. Vara förtrogen med vanligt förekommande utrustning vid topprepsklättring inomhus.
4. Ha förståelse för vilka risker som finns vid en inomhusvägg samt hur man undviker skador och olyckor vid topprepsklättring och bouldering.
5. Ha grundläggande kunskap om hur man som nybörjare kan värma upp och träna för att undvika överbelastningsskador, samt ha kännedom om grundläggande klättertekniker.
6. Känna till vilka försäkringar som gäller och vad medlemskap i en klätterklubb innebär.

3. Generella krav

TIDSÅTGÅNG: Minsta kurstid är 4 timmar vid 4 elever eller färre och 6 timmar vid maximalt 6 elever. Uppklättring får inkluderas, men ska ske vid ett separat tillfälle. Om kursen är uppdelad i olika delar ska uppkättring ske vid det sista tillfället.

ÅLDER: Eleven bör vara minst 13 år för att genomföra topprepskurs. Men även ungdomar i tonåren kan ha svårt att göra riskbedömningar, instruktören bör därför vara

extra noga med kontroll innan topprepskort delas ut. Det är instruktören som ansvarar för bedömningen av elevens mognad.

ELEV/INSTRUKTÖR: En behörig instruktör kan ensam ansvara för maximalt 4 elever vid 4 timmars kurstid och maximalt 6 elever vid 6 timmars kurstid. Antalet elever ska anpassas efter instruktörens förmåga, så att varken säkerheten eller elevens utbyte av kursen åsidosätts. Det är viktigt att inte överskrida antalet elever för att skapa en god pedagogisk situation för eleverna och säkerhetsmässigt tillräcklig överblick för instruktören.

GODKÄNNANDE: För att eleven ska få tilldelas topprepskort efter genomgången kurs, måste eleven ha blivit godkänd på en uppklättring för topprepskort enligt SKF:s norm för uppklättring. Uppklättringen är ett moment där eleven visar att han/hon har kapacitet att självständigt klättra och säkra vid topprepsklättring.

SÄKERHET: Instruktören ska genom framförhållning och uppmärksamhet sätta elevernas, egen och omringvarandes säkerhet som främsta prioritet. Detta betyder att backupsystem ska finnas vid övning av topprepssäkring tills eleven hanterar säkringsförfarandet på ett korrekt sätt. Med backupsystem menas att instruktören håller i den passiva repänden en bit nedanför säkringspersonens bromshand. Personlig skyddsutrustning (PPE¹) använd i samband med kursen ska vara CE-märkt och ha genomgått periodisk kontroll.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Auktoriserad klätterinstruktör inomhus, sport eller klippa eller topprepstinstruktör inomhus är behörig att hålla topprepkurs inomhus.

4. Kursmoment

4.1 Utrustning

Följande utrustning ska presenteras så att eleven blir bekant med hur den används säkert: Friktionsskor, sittsele, repbroms av slotmodell (till exempel ATC), hjälplåsande modell (till exempel jul 2 eller Grigri). Gällande repbromsar ska även komponenternas kompatibilitet läras ut, det vill säga hur olika typer av karbiner och rep fungerar i

¹ Personal Protective Equipment.

kombination med den valda repbromsen. Även kunskap om dynamiskt enkelrep, låsbara karbiner och kritpåse ska läras ut. Självssäkringsanordningar (autobelay) ska om möjligt praktiskt handhas, annars ska information ges om dess funktion.

4.2 Sittsele

Eleven ska kunna ta på sig sittsele korrekt samt informeras om olika typer av spännen och hur dessa träs korrekt. Eleven ska kunna knyta in sig och säkra i korrekta öglor på selen. Eleven ska även förstå var i selen en extra tyngd ska spännas fast när behov av detta finns. Om kurssele med kombinerad inkytnings- och centralögla används ska även vanlig sittsele förevisas. Sele med tillbakaträtt spänne skall om möjligt förevisas, annars ska skillnaden förklaras. Vid de tillfällen då barn finns med på kursen eller om att eleven kommer att säkra barn efter genomförd kurs ska även helkroppssele förevisas.

4.3 Kamratkontroll

1. Eleven ska lära sig att kontrollera systemet systematiskt från repände till repände; åttaknuten samt rätt inknytningsöglor, selen på klättraren, att repet inte är tvinnat i ankaret, montering av rep i repbromsen, att karbinen är låst och sitter i rätt ögla, selen på säkringspersonen, stoppknut minst 50 cm in från änden av repet.
2. Eleven ska läras, och förstå betydelsen av, att säkringspersonen knyter in sig eller knyter en knut i passiva änden av repet vid all klättring.
3. Eleven ska även kunna utföra kamratkontroll på sig själv eller en annan klättrare vid användande av självssäkringsanordning (autobelay).

4.4 Kommandon

Kommandon ska läras ut enligt den ”svenska modellen” och eleven ska lära sig förstå innebörden av varje kommando. Följande kommandon ska läras ut:

<i>Säkring klar</i>	Ges av säkringspersonen innan klättringen påbörjas efter att kamratkontrollen är genomförd.
<i>Jag klättrar</i>	Ges av klättraren när klättring påbörjas efter att kamratkontrollen är genomförd.
<i>Ta hem</i>	Ges av klättraren för att få stramare rep.
<i>Slack/slacka</i>	Ges av klättraren för att få lösare rep.

Ta mig

Ges av klättraren när denne vill belasta repet.

De tre sistnämnda kommandona ska användas efter behov, vilket kan skilja sig åt mellan olika situationer och replag.

4.5 Säkringsarbete

Eleven ska effektivt kunna koppla in och använda repbroms av slotmodell (till exempel ATC), alternativt hjälplåsande repbroms (till exempel jul 2, grigri) och läras en teknik där en hand alltid håller om det passiva repet, med tummen runt repet. Vid kursen bör utbildning ske huvudsakligen på en typ av repbroms, hjälplåsande eller slot. Dock ska även den andra typen av broms förevisas. Eleven ska förstå hur säkringsförfarandet skiljer sig åt och lära sig att alltid följa tillverkarens handhavandeinstruktioner. Eleven ska lära sig att hålla bromshanden minst en decimeter från repbromsen för att undvika klämrisk, ha provat att med repbromsen hålla klättrarens fulla kroppsvikt vid topprepssäkkring samt kunna sänka ned en klättrare kontrollerat. Om repbroms av hjälplåsande typ med mekanisk nedsänkninganordning (till exempel spak på Grigri) presenteras ska riskmomenten vid nedsänkning med denna typ av broms poängteras.

Rätt position i förhållande till klättraren och ankaret för säkringspersonen ska betonas så att pendling vid fall undviks. Bottenankare eller viktsäck ska ingå i utbildningen och eleven skall förstå fördelen med användning av dessa vid viktskillnader där klättraren är betydligt tyngre än säkringspersonen. Eleven ska även lära sig att om möjligt hålla repet borta fritt från klättraren för att undvika friktion mellan rep och klättrare.

Så mycket praktik på topprepssäkkring under kursen som möjligt är önskvärt.

Fallträning ska ingå i kursen då säkraren får känna på mycket korta fall på topprep med en vuxen persons kroppsvikt. Fallträning ska vara backupsäkrat. Backupsäkkring kan genomföras med så kallad "svansning", där instruktören håller i det passiva repet en bit nedanför säkringspersonens hand.

Även självsäkringsanordningar (autobelay) ska ingå i kursen. Om det är praktiskt möjligt ska detta provas praktiskt av eleverna, annars används bildstöd med fördel.

4.6 Topprepsklättring

Eleven ska ges möjlighet att klättra med funktionell teknik för topprepsklättring. Åttaknuten för inknytning direkt i selen ska läras ut. Eleven ska lära sig förstå risken med att avvika för långt i sidled på en led.

Grundläggande klätterteknik ska förevisas, med betoning på centrala begrepp såsom användning av fötter (benen gör jobbet), och att hålla god balans. Vid goda förkunskaper kan mer klätterteknik läras ut om instruktören så önskar.

4.7 Risker vid topprepsklättring

Eleven ska lära sig att topprepsklättring medför risker även om godkända tekniker används. Under kursen ska instruktören ge praktiska exempel på risksituationer som kan uppstå vid topprepsklättring. Exempel på detta är ouppmärksamhet i replaget, slarvigt säkringsförfarande, felaktig säkringsposition, bristfällig kamratkontroll och defekt utrustning.

Kamratkontrollens betydelse i riskförebyggande syfte vid klättring ska läras ut.

4.8 Bouldering

Begreppet bouldering ska förklaras, för att eleven skall ha en grundläggande förståelse för den typen av klättring. Eleven ska lära sig fördelen med falldämpande mattor samt hur man kontrollerar sin landning. Eleven ska förstå riskerna med bouldering.

4.9 Uppvärmning

Eleven ska lära sig att uppvärmning och rörlighetsträning minskar risken för överbelastningsskador och ökar prestationen. Minst en metod för att värma upp och öka rörelseomfånget hos de viktigaste musklerna som används vid klättring ska läras ut.

4.10 Allmän information

Instruktören ska informera om Svenska Klätterförbundet samt klätterförsäkringen som ingår i ett medlemskap.

Instruktören bör ge allmän information om ledklättring på inomhusväggar, graderingssystemet och vilka leder som är lämpliga för nybörjare.

Om möjligt kan instruktören även informera om andra sätt att vidareutbilda sig och skaffa information, som böcker, tidningar, kurser och hemsidor.

5. Rekommenderad litteratur

1. Stora boken om klättring av Nils Ragnar Gustavsson.
2. Topprepsklättring inomhus - film SKF, bergsport.se.

Datum: 2021-05-22

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

Ändrat av: Andreas Andersson