

Svenska Klätterförbundets norm för

# TOPPREPSINSTRUKTÖR INOMHUS

Gällande från 1 september 2021



Svenska  
Klätterförbundet

---

Utbildning

# 1. Definition av instruktörsnivån

Att vara topprepsinstruktör inomhus innebär att ha blivit examinerad av en klätterinstruktör, auktoriserad av Svenska Klätterförbundets (SKF), samt att löpande hålla sin licens aktiv.

En topprepsinstruktör inomhus får hålla kurser och arrangemang inom sitt kompetensområde, som omfattar bouldering och topprepsklättring på artificiella väggar.

En topprepsinstruktör inomhus är behörig att utfärda topprepskort enligt SKF:s anvisningar för uppkättring.

Att agera instruktörmässigt innebär att vara väl förtrogen med den aktuella metoden och utföra den på ett så tydligt, effektivt och säkert sätt att den är lämplig för elever att härma.

En topprepsinstruktör inomhus ska i sitt arbete alltid sträva efter att uppfylla tre tumregler:

- Sörja för sin egen, sina elevers och sin omgivnings säkerhet.
- Förmedla kunskap och erfarenhet utifrån elevernas behov och önskemål.
- Inspirera och entusiasmera till klättring i olika former.

## 2. Kompetenskrav

### *2.1 Förkrav*

Inför examination till topprepsinstruktör inomhus ska aspiranten uppfylla följande:

1. Ha genomfört en första hjälpen-kurs anpassad för instruktörens kursmiljö inom tre år före examination.
2. Ha fyllt 18 år.
3. Vara medlem i en förbundsansluten klätterklubb.
4. Inneha topprepskort.
5. Ha klättrat aktivt inomhus och haft topprepskort under minst ett år.

6. Ha praktiserat vid minst två normerade topprepskurser inomhus inom tre år före examination.
7. Ha genomgått följande kurser (eller ha förvärvat motsvarande kunskaper på annat sätt):
  - a) Kurs i topprepsklättring inomhus.

## ***2.2 Kunskapskrav***

En topprepsinstruktör inomhus ska kunna:

1. Välja lämplig undervisningsmetodik, använda progressionsteknik i sin undervisning och förstå vikten av praktisk övning för eleverna.
2. Upprätta och följa en säkerhetsplan inför klätterarrangemang inom sitt kompetensområde.
3. Undervisa om säkerhetsrisker inom sitt kompetensområde samt hur dessa risker kan förebyggas.
4. Känna till skadeförebyggande åtgärder, till exempel uppvärmning och rörlighetsträning.
5. Vid klätterolyckor larma SOS, ge första hjälpen, åtgärda lindriga skador och samverka med räddningspersonal.
6. Känna till SKF:s incidentrapporteringsystem och hur det används.
7. Kunna ledklättra en led inomhus graderad 5a on sight, på ett instruktörmässigt sätt och med god marginal.
8. Förevisa klätterutrustning som används inom sitt kompetensområde vad gäller funktion, uppbyggnad, material, livslängd, hållbarhet och testning.
9. Utföra och lära ut systematisk kamratkontroll.
10. Kommandon vid inomhusklättring enligt "Stora boken om klättring".
11. Korrekt inknytning i selen.
12. Genomföra och lära ut korrekt säkring med broms av slotmodell och hjälplåsande broms, samt förstå risker med viktskillnader mellan klättrare och säkrare.
13. Använda självsäkring.
14. Genomföra uppkättring för topprepskort, bedöma elevernas kompetens och förklara eventuella svagheter och kunskapsbrister för dem.
15. Grundläggande rörelsetekniker och begrepp.

### 3. Examination

En topprepsinstructör inomhus prövas och godkänns av en auktoriserad klätterinstructör. Denne måste ha minst ett års erfarenhet och ha utfört minst fyra normerade klätterkurser inomhus.

Examinationen kan ske separat eller föregås av en topprepsinstructörskurs. Vid examinationen ska aspiranten kontrolleras i samtliga moment samt i rollen som instructör genomföra:

1. En del av en kurs i topprepsklättring inomhus.
2. En uppklättring, vilket inkluderar såväl en teoretisk som en praktisk del. Aspiranten ska bedöma elevernas kunskaper och färdigheter och meddela dem om de är godkända eller ej.

Såväl kursen som uppklättringen ska ske med autentiska elever. Examinationen ska ta minst tre timmar, varav minst en timme ska ägnas åt att vara instructör under en del av en kurs.

Den auktoriserade klätterinstructören rapporterar godkända topprepsinstructörer inomhus till SKF och intygar därmed att aspiranten har prövats och godkänts i samtliga moment.

### 4. Licensens giltighet

Topprepsinstructörens licens gäller fr o m datum för godkänd examination och året ut, samt de tre följande kalenderåren. Därefter måste topprepsinstructören godkännas vid en ny examination, annars blir licensen inaktiv och topprepsinstructören är inte längre behörig att hålla kurser eller utfärda topprepskort.

Vid missbruk av licensen har SKF rätt att återkalla den.

---

Datum:

Ändring:  
Ändrat av:

Datum:  
Ändring:  
Ändrat av: