

Svenska Klätterförbundets norm för

TOPPREPSINSTRUKTÖRSKURS

Gällande fr o m 2018



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

1. Inledning

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

Topprepsinstruktörskursen ska förbereda aspiranten för examination till topprepsinstruktör inomhus, som är en egen instruktörsbehörighet, men även ett förberedande steg för att bli auktoriserad klätterinstruktör inomhus. Kursen ska verka som en försäkran om att aspiranten uppbär tillräcklig kompetens och kunskapsbas för att självständigt kunna genomföra en kurs i topprepsklättring inomhus samt ansvara för uppkättring för topprepskort.

3. Generella krav

FÖRKUNSKAPER: Se normen för topprepsinstruktör inomhus.

TIDSÅTGÅNG: Kursens varaktighet kan variera beroende på aspirantens förkunskaper. Vid goda förkunskaper är 6 timmars kursdel samt 3 timmars examinationsdel en riktlinje. Kursen och examinationen ska ske vid två separata tillfällen. Mellan kursdel och examinationsdel ska det finnas utrymme för aspiranten att öva praktiskt på de moment som ingår i examinationsdelen, därför ska dessa vara åtskilda med minst två veckor.

ELEV/INSTRUKTÖR: En auktoriserad klätterinstruktör kan ensam ansvara för maximalt 4 elever. Antalet bör även anpassas efter instruktörsutbildarens förmåga, varken säkerheten eller aspirantens utbyte av kursen får åsidosättas. Det är viktigt att skapa en god pedagogisk situation och bibehålla instruktörens säkerhetsmässiga överblick.

SÄKERHET: 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 inomhus, sport eller klippa med minst ett års erfarenhet. Instruktören ska ha genomfört minst fyra normerade klätterkurser inomhus.

4. Kursmoment

4.1 Utrustning

Aspiranten ska få personlig färdighet i/kunskap om:

1. Selens olika delar, livslängd och slitage. Vikt ska läggas vid olika typer av selar (kurssele, helkroppssele och ”vanlig” sittsele) och dess olika funktioner.
2. Passformen på sittsele och helkroppssele, att inte midjebältet kan glida över höfterna, samt korrekt storlek på helkroppssele för barn.
3. Att spännet träs tillbaka i de fall det är aktuellt.
4. Att skruvkarbiner alltid kontrolleras genom att trycka på grinden.
5. Att det finns skillnader i låsmekanismer hos olika karbiner samt karbiners livslängd och slitage.
6. Att skruvkarbinen belastas i längdled för att undvika drag över grinden samt grundläggande förståelse för styrka hos karbiner beroende på form och material.
7. Det dynamiska repets egenskaper, livslängd, slitage och data (brottgräns, arbetsförlängning, kärna, mantel, mantelglidning, mantelskada med mera) samt övergripligt hur rep testas.
8. Styrka på ankarpunkter, fasta förankringspunkter på väggen, att alltid ha två punkter i ankaret, ankarets uppbyggnad för att underlätta ledklättring med mera.
9. Skillnader på bromsstyrka och funktion hos olika typer av repbromsar av både slot och hjälplåsande typ.
10. Olika varianter och former på friktionsskor.
11. Vad CE-märkning och UIAA-märkning innebär.

¹ Personal Protective Equipment.

12. Vad PPE-inspektion av utrustning innebär och hur utrustning som används på kursen kontrolleras för att säkerställa dess funktion.

Aspiranten ska få träna på att lära ut:

13. Grundläggande terminologi, prestanda, funktion, pris och skötsel av: friktionsskor, repbromsar, sittsele av kurstyp, helkroppssele för barn samt ”vanlig” sittsele, karbiner, rep och krita.

4.2 Kamratkontroll

Aspiranten ska läras att utföra och motivera varje del i kamratkontrollen:

1. Åttaknuten kontrolleras med avseende på inknytningspunkt i selen, hur den är träd och hur lång änden är och att det finns en kärna innanför manteln samt att den är tight och korrekt gjord från båda håll.
2. Klättrarens midjebälte trycks nedåt. Dra inte i utrustningsöglorna.
3. Spännen kontrolleras.
4. Repet följs från åttaknuten upp till ankaret, kontrollera att repet inte är tvinnat eller synbart skadat och att det är trätt ordentligt genom ankaret, fortsätta ned längs repet till repbromsen – samma rep, ett system.
5. Korrekt uppkoppling av rep i repbroms av både hjälplåsande och slotmodell.
6. Infästning av skruvkarbin i säkringsögla.
7. Känn på karbingrinden, låst.
8. Kontrollera säkringspersonens sele enligt punkt 2 och 3.
9. Stoppknut i den passiva änden av repet.

Aspiranten ska få träna på att lära ut:

10. Korrekt och systematisk kamratkontroll med motivering av varje del i kamratkontrollen.

4.3 Kommandon

1. Aspiranten ska få kunskap om samtliga vanligt förekommande kommandon vid inomhusklättring enligt svensk modell, samt förstå betydelsen av kommunikation innan nedsänkning.
2. Aspiranten ska få träna på att lära ut relevanta kommandon vid inomhusklättring och betydelsen av dem.

4.4 Inknytning

Aspiranten ska få personlig färdighet i/kunskap om:

1. Att knyta en jämnt slagen åttaknut.
2. En metod för att få änden på åttaknuten i rätt längd.
3. För- och nackdelar med användandet av åttaknuten kontra pålsteken.
4. Betydelsen av att åttaknuten är symmetriskt knuten, väl åtdragen, tight emot selen och med 15 cm lång ände utan stoppknut där änden består av både kärna och mantel.
5. Varför en färdig åttaknut med skruvkarbin inte bör användas.
6. Varför inknytning görs på angivet ställe på selen.

Aspiranten ska få träna på att lära ut:

7. Systematisk och rutinmässig inknytning med åttaknuten.
8. Förståelse för längden på änden vid användande av åttaknut samt var inknytningen i selen ska ske.

4.5 Säkringsförfarande

Aspiranten ska få personlig färdighet i/kunskap om:

1. Varför repbromsen kopplas i enbart säkringsöglan.
2. Varför den passiva änden ska peka nedåt eller mot säkringshanden.
3. Varför stoppknut finns på den passiva änden.
4. Varför den passiva änden alltid hålls i även vid användandet av hjälplåsande bromsar.
5. Varför repbromsar, både av slotmodell och hjälplåsande, kräver utbildning före användande.
6. Skillnader på repbroms av slotmodell och hjälplåsande modell.
7. Risken med att hålla säkringshanden för nära repbromsen samt risker med hår eller klädesplagg nära repbromsen.
8. Varför säkringsposition alltid ska vara nära ankarets lodlinje samt förståelse för viktskillnader mellan klättrare och säkrare vid säkringsförfarandet.
9. Att koppla upp olika typer av repbromsar, både bromsar av slotvariant och hjälplåsande samt utföra en korrekt säkringsrörelse för topprepklättring, där bromshanden i största möjliga mån befinner sig i ”låst” läge.
10. Alltid hålla minst en hand **runt** repet, utan att glida, även vid handbyte.

11. Att kunna sänka ner klättraren på ett säkert sätt, både med repbroms av slotmodell och med hjälplåsande repbroms. Vid nedsänkning med slotmodell ska båda händerna vara placerade på den passiva repänden rakt under repbromsen. Vid nedsänkning med hjälplåsande repbroms kan metoderna variera och tillverkarens instruktioner skall alltid följas för samtliga repbromsar.

Aspiranten ska få träna på att lära ut:

12. Säkert handhavande med repbroms av slotmodell.
13. Säkert handhavande med hjälplåsande bromsar såsom Grigri, jul2 eller motsvarande.
14. Risker med säkringsförfarandet såsom att hålla handen i uppåtläge, klämrisk med hand för nära bromsen, bristfälligt grepp om repet samt hår och klädesplagg som kan fastna i bromsen.
15. Risker med viktskillnader mellan klättrare och säkringsperson. Korrekt inklippning av tyngd/vikt eller bottenankare.
16. Korrekt säkringsposition i förhållande till ankare.
17. Korrekt nedsänkningsteknik för både säkrare och klättrare.

4.6 Användande av självsäkring

Aspiranten ska få kunskap om/färdighet i:

1. Handhavande av självsäkringsutrustning (autobelay) enligt tillverkarens instruktioner.
2. Utrustningens funktionskontroller.

Aspiranten ska få träna på att lära ut:

3. Hur eleven korrekt kopplar in sig och utförs kamratkontroll.
4. Risker med klättring på självsäkringsutrustning.

4.7 Uppklättring

1. Aspiranten ska få kunskap om/färdighet i uppklättringens samtliga moment och bedömningskriterier.
2. Aspiranten ska få träna på att ge feedback till elever på uppklättringen gällande normerade tekniker från topprepskursen.

4.8 Bouldering och klätterteknik

Aspiranten ska få kunskap om/färdighet i:

1. Betydelsen av att hålla landningsytan fri från människor och föremål.
2. Förståelse för fallteknik för att undvika skador.
3. Vikten av uppmärksamhet och koncentration vid nedhopp från vägg samt uppmärksamhet på bouldrande klättrare runtom.
4. Att nybörjare bör välja leder som slutar minst en meter från toppen av väggen för att minska risken för stukningar och benbrott.
5. Grundläggande klätterteknik med betoning på centrala begrepp såsom användning av fötter och ben, balans, olika klättergrepp samt olika tekniker beroende på lutning av klättervägg.

Aspiranten ska få träna på att utföra och lära ut följande:

6. Regler, säkerhet och tillvägagångssätt vid bouldering.
7. Korrekt fallteknik vid nedhopp från bouldervägg.

4.9 Instruktörskap

Aspiranten ska kunna använda sig av lämplig pedagogisk metodik och progressioner, det vill säga att stegvis fördjupa kunskaperna, samt ha förståelse för vikten av praktisk övning för eleverna. Aspekter som bör belysas är:

1. Tydlighet och struktur.
2. God kommunikationsförmåga.
3. Pedagogik.
4. Metodik och progressioner.
5. Säkerhetstänk, lämpliga backupsystem.
6. Effektivitet.
7. Aktivitet hos elever.

En övning som kan vara lämplig är att en av deltagarna är instruktör och de andra spelar elever. Instruktören håller i en del av en kurs (eller en hel kurs) och emellanåt kan instruktörsutbildaren (och de andra deltagarna) bryta in med kommentarer, frågor och synpunkter. Tonvikt bör läggas på metoder som håller eleverna aktiva, och där eleverna får ta in information genom så många sinnen som möjligt. Innan övningen kan deltagarna få tid att göra en grovplanering av sin kursdel.

Det är en stor fördel om aspiranten kan öva sitt instruktörskap under tiden mellan kurs- och examinationsdel. Egen reflektion och återkoppling från andra instruktörer är en framgångsfaktor.

4.10 Säkerhet

Aspiranten ska ha kunskap om/färdighet i:

1. Grundläggande krisplan och utrymningsplan för den anläggning där aspiranten ska arbeta i. Om ingen krisplan för anläggningen finns ska SKF:s säkerhetsplan gås igenom.
2. Skadeförebyggande åtgärder för överbelastningsskador. Uppvärmning och rörlighetsträning. Även användande av enkla riskanalyser vid varje delmoment i en kurs ska ingå.
3. Skadeförebyggande åtgärder för varje delmoment i en kurs.
4. Klätterförbundets incidentrapportering och vikten av att denna används för att kunna bygga säkerhetsarbete på relevant statistik.
5. Specifika risker på en inomhusanläggning, vilka incidenter som är vanligt förekommande samt hur dessa förebyggs.

Praktisk incidenthantering ska övas. En incident i detta sammanhang är en händelse då instruktören väljer att ingripa för att rätta till något som är fel, eller håller på att gå fel. Exempel på övningar kan vara felslagen åttaknut som upptäcks när klättraren är högt upp på väggen, fel inkopplad repbroms etc. Situationen kommer att bli väldigt annorlunda än en kurssituation. Därför är det viktigt att deltagarna får tänka igenom, och gärna prova att agera i en sådan situation. Deltagarna ska förstå vikten av att våga handla, och att aktivt ta på sig rollen som instruktör.

4.11 Övrigt

Utöver ovanstående rubriker ska aspiranten ha kunskap om:

1. Svenska Klätterförbundet och olycksfallsförsäkringen som medlemskap i en förbundsansluten klätterklubb ger.
2. Ansvarsförsäkring för klätterinstruktörer och vem som bör teckna den.
3. Översiktlig kunskap om klättringens övriga discipliner.
4. Olika tävlingsformer inom klättring.

5. Gällande normer för uppklättring och topprepskurs.

Aspiranten ska även få information om hur utbildning och examination för auktoriserad klättrinstructör inomhus går till.

5.Handledning för examination

Examination sker enligt normen för topprepsinstructör inomhus.

Den ena delen av examinationen består av att aspiranten ska genomföra en del av SKF:s normerade kurs i topprepsklättring inomhus.

Aspiranten ska bli bedömd ur framförallt tre perspektiv: säkerhet, effektivitet och aktivitet. När aspiranten arbetar med elever på topprepskursen premieras speciellt improvisationsförmåga, förmåga att förebygga problem och aspirantens rent pedagogiska kvaliteter. Vikt läggs också vid förmågan att rätt läsa av elevernas behov och kunskaper, att kunna kommunicera effektivt och förmågan till social kompetens och servicekänsla. Till sist måste instruktörsutbildaren ställa sig frågan: följer kursen gällande norm och skulle en hel genomförd topprepskurs innebära att eleverna fått med sig tillräckliga kunskaper för att klara en uppklättring?

Den andra delen av examinationen består av att aspiranten ska genomföra en uppklättring som följer SKF:s norm. Efteråt går kursansvarig igenom resultatet och ger feedback till aspiranten.

Här är det viktigt att kunna godkänna och respektive underkänna de klättrare som gör uppklättringen. Aspiranten måste gå in och rätta till om det finns behov av det. Slarv måste undanröjas och aspiranten måste förstå var gränsen går för att underkänna någon.

6. Rekommenderad litteratur

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

Datum: 2021-05-27

Ändring: Diverse layoutändringar, kapitlen numrerade, lätt textredigering, några stycken omstuvade, kapitlet som berör examinationen omskrivet. Formativ bedömning görs inte längre, utan kursen har separerats från examination.

Ändrat av: Andreas Andersson