

## Svenska Klätterförbundets klätterutbildning för idrottslärare

Tack vare stöd från organisationen Svenskt Friluftsliv kan Svenska Klätterförbundet erbjuda en specialutformad klätterutbildning för lärare.

Kursen är kostnadsfri och vänder sig i första hand till idrottslärare och elever på högskolor samt universitet. Målet är att ge lärarna tillräcklig kompetens för att kunna bedriva enkel klättring med sina elever, inne och ute.

Utbildningen startade som ett pilotprojekt läsåret 2018–2019. Nu närmar sig starten för vår sjunde årskull: 2024–2025. **Välkomna!**



### Utbildningens mål

- Du som lärare kan ansvara för klätteraktiviteter på ett säkert och inspirerande sätt inom skolans verksamhet.
- Du blir topprepsinstruktör och klätterledare.
- Du ska kunna koppla klättringen till skolans styrdokument och använda den som bedömningsunderlag.

### För vem?

Utbildningen vänder sig i första hand till dig som är behörig idrottslärare i gymnasieskolan eller grundskolan. Övriga som undervisar i någon form av idrott/hälsa får ta del av utbildningen i mån av plats. Elever som läser till idrottslärare på högskola och/eller universitet är också välkomna. **För att bli antagen till utbildningen krävs grönt kort, att du är fullt frisk och har normal god fysik.**



Innan du kan bli godkänd som topprepsinstruktör och klätterledare krävs även att du har gått en första hjälpen-kurs (inom de senaste fem åren).

### Kursens upplägg?

Kursen består av utbildningstillfällen, egen träning, praktik samt egna litteraturstudier.

#### Krav:

Du ska kunna delta vid de olika utbildningstillfällena.

Du ska klättra minst 16 träningspass inomhus (1gång/varannan vecka) och sex gånger utomhus under det år du utbildar dig. Kursdagar är inte inkluderade.

Inför examination till topprepsinstruktör inomhus ska du vid två tillfällen assistera som instruktör.

För att kunna träna klättring och praktisera tillsammans med en instruktör behöver du ha möjlighet att ta dig till en klättervägg som erbjuder normerade kurser. Du behöver också ha tillgång till klätterklippor för egen träning. **Det är en fördel om du har en fast klätterpartner att träna med – gärna en lärarkollega som också går kursen.**

### Tid & plats

Kursen pågår under ett läsår och omfattar fyra lärarledda tillfällen om sammanlagt sex dagar, samt egen praktik. 4–8 deltagare per grupp. Vi planerar att hålla kurser i Stockholm, Malmö, Karlstad, Falun, Göteborg och Umeå, om intresse finns. Vi kan även hålla utbildningen på annan ort vid minst 4 st deltagare.

Exakta datum anges efter anmälningstidens slut när vi vet hur många deltagare/platser vi har per ort. Utbildningsdagarna kan ligga på såväl vardagar som helger.

#### Förslag på fördelning av träffar:

Träff 1: 2024, augusti/september, 2 dagar	Uppstart, klätterledare
Träff 2: 2025, april/maj, 2 dagar	Klätterledare
Träff 3: 2025, juni, 1 dag	Topprepsinstruktörskurs
Träff 4: 2025, juni, 1 dag	Topprepsinstruktörsexamination

### Befogenheter

Kursdeltagarna har möjlighet att uppnå nivåerna topprepsinstruktör inomhus samt klätterledare utomhus. Dessa nivåer rekommenderas som ett lägsta krav för att självständigt ansvara för klättring med grupper. Samtliga kurser följer Svenska Klätterförbundets normer. Deltagarna ska även få förståelse för hur klättring kan användas i gymnasieskolan.

**Klätterledarkursen** ger befogenhet att arrangera topprepsklättring för grupper på mindre klippor utomhus.

**Topprepsinstruktören** får utbilda andra och utfärda grönt kort för topprepsklättring inomhus.



### Specialkurs med dispens

För att ansvara för grupper i klättersammanhang krävs omfattande kunskap, inte minst med tanke på den komplexa riskbilden. Konsumentverket hänvisar till Svenska Klätterförbundets utbildningssystem när det gäller att ansvara för klättring och annan höghöjdsverksamhet med grupper. Förbundets utbildningskommitté har beviljat dispens för att denna utbildning ska kunna genomföras under ett års tid. Normalt sett krävs längre tids klättererfarenhet för att uppnå nivåerna topprepsinstruktör och klätterledare. För att dispensen ska gälla krävs att deltagarna närvarar vid alla kursdagar och genomför samt loggar egen träning.

### Kostnader

Kursen är kostnadsfri och inkluderar sex utbildningsdagar samt kurslitteratur: "Stora boken om klättring" och "Kontroll av Klätterutrustning". Kursdeltagaren eller arbetsgivaren står för utrustning, resor, boende och mat under kursdagarna. För att godkännas som klätterledare och topprepsinstruktör krävs **medlemskap i en klätterklubb ansluten till förbundet**. Medlemskapet i en klubb brukar kosta runt 400 kronor per år, beroende på klubb.



Kursdeltagarna behöver införskaffa personlig klätterutrustning som klätterskor, sele, hjälm, skruvkarbin och repbroms (2000–4000 kronor). För utomhusklättringen krävs rep, slingor och karbiner (3000–6000 kronor). Som klubbmedlem erbjuds du rabatt på inköp.

Vid det första utbildningstillfället genomförs en ordentlig genomgång av den aktuella utrustningen. Vid detta tillfälle får du låna det som krävs för utomhusklättringen (utöver sele, skor, hjälm, karbin och repbroms – det behöver du ta med dig).

#### **För frågor, kontakta:**

Eva Rimnäs, Svenska Klätterförbundet

E-post: [eva.rimnas@klatterforbundet.rf.se](mailto:eva.rimnas@klatterforbundet.rf.se)

Telefon: 070-3562705

**Välkommen med din ansökan, senast 1 juni 2024. Först till kvarn!**

#### Så ansöker du

Ansök genom att mejla till: [eva.rimnas@klatterforbundet.rf.se](mailto:eva.rimnas@klatterforbundet.rf.se).

Uppge namn, adress, telefon och eventuell tidigare klättererfarenhet, samt hur länge du har haft grönt kort.

Uppge även önskad plats för din utbildning. Välj mellan Stockholm, Malmö, Göteborg Falun, Karlstad och Umeå.

#### Om normerna

Mer information om de normerade kurserna som ingår i utbildningen hittar du på [klatterforbundet.se](http://klatterforbundet.se):

<https://www.klatterforbundet.se/utbildning/normer/>

<https://www.klatterforbundet.se/app/uploads/2021/06/Norm-kurs-i-topprepsklattring-inomhus.pdf>

<https://www.klatterforbundet.se/app/uploads/2021/06/Norm-topprepsinstruktur-inomhus.pdf>

<https://www.klatterforbundet.se/app/uploads/2021/06/Klatterledare-utomhus.pdf>