

# US 2000

Svenska Klätterförbundets officiella normer för  
**FORTSÄTTNINGSKURS I ISKLÄTTRING**

Gällande fr o m 2009



## Svenska Klätterförbundets officiella normer för

# FORTSÄTTNINGSKURS I ISKLÄTTRING

Här nedan följer Svenska klätterförbundets officiella kursnormer för fortsättningskurs i isklättring. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté. Normerna är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina fortsättningskurs i isklättring. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard än och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå får enbart kallas grundkurs eller "prova på" och får inte ge intryck av att ge en fullständig fortsättningsutbildning.

## Målsättning

- Kursen ska på ett inspirerande sätt tydligt höja elevens kompetens för att med utrustning för klättring på is säkert och effektivt röra sig i brant terräng på isfall i ickealpin miljö.
- Kursen ska ha en behovsanpassad utformning och vara sådan att eleven efteråt kan:
  - topprepsklättra privat med klättrare på nybörjarnivå
  - Ledklättra på lättare isfall och ingå i ett replag på längre turer
  - behärska flera olika säkrings- och firningsmetoder och göra multipla firningar
  - använda målmedveten träning i syfte att öka sin fysiska och mentala klätterkapacitet.
- Kursen ska genomsyras av en ansvarsfull och ödmjuk inställning till människor och miljö.
- Kursen ska befästa tidigare kunskaper, bredda dessa samt skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.
- Eleven skall ha kunskap och förståelse klädsel och temperaturförändringar.

## Generella krav

BENÄMNING: Fortsättningskurs i isklättring

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

ELEV / INSTRUKTÖR: Helst 2, maximalt 4 elever per instruktör. Detta för att skapa en god pedagogisk situation för eleverna och säkerhetsmässigt tillräcklig överblick för instruktören.

SÄKERHET: Instruktören ska genom framförhållning och uppmärksamhet sätta elevernas, egen och omringvarandes säkerhet som främsta prioritet. Instruktören ska föregå med gott

exempel och därför i likhet med eleverna använda hjälm under kursen. Säkerhetsutrustning som används under kurs ska vara i fullgott skick och i största möjliga mån CE-godkänd.

**INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET:** Samtliga instruktörer skall vara medlemmar i SKF. Minst en av instruktörerna på kursen skall vara av SKF auktoriserade isklättrinstruktor oavsett om kurs arrangör är lokalklubb ansluten till SKF eller annan arrangör.

**FÖRKRAV:** Kursen förutsätter att eleverna har genomgått en grundkurs i isklättring enligt SKF:s norm eller innehar motsvarande kunskaper.

## **KURSMOMENT**

**Definieringen av nedanstående riktlinjer förutsätter att eleven tidigare har tillägnat sig kunskaper motsvarande grundkurs i isklättring och fortsättningskurs i klippklättring.**

**Instruktören ska alltid kontrollera och om så krävs genom repetitionsmoment befästa dessa förkunskaper.**

### **Utrustning**

Rep och utrustning för modern isklättring skall presenteras. Hur is och snö påverkar dess och annan klätterutrustnings funktioner bör gås igenom. Information om torkning och materielvård inför och efter vinterklättring.

### **Rörelsetekniker**

Stor lyhördhet från instruktörens sida avseende varje elevs specifika behov bör känneteckna momentet rörelseteknik. I första hand bör tonvikt läggas vid förmågan att effektivast applicera specialtekniker och utveckla elevens känsla för strategiskt och kreativt tänkande vid svårare och tunna isförhållanden.

### **Knutar**

Eleven ska kunna slå och använda följande knutar: åttaknut vid inknytning i sittsele, HMS-knut för säkring och firming, dubbelt halvslag, överhandsknut, pålstek, vattenknut och dubbel respektive trippel fiskarknut för skarvning av två rep- eller bandändar samt friktionsknutarna prusik och fransk prusik. Knutarnas egenskaper och påverkan på säkringskedjan ska beröras. Eleven ska efter kurs behärska hur repet lindas ihop inför transport och hantering av rep inför klättring.

## Standplats

Eleven ska lära sig att göra standplats mitt på ett fall och där själv kunna avgöra lämplig placering med tanke på överblick och säkerhet för fortsatt klättring. Eleven ska (med beaktande av de grundkriterier man ställer på ett bra ankare) på en standplats kunna koppla fast sig till säkringspunkterna med enbart klätterrepet och även med en kombination av rep och bandslingor där avståndet till ankaret kan justeras från selen.

## Säkringsarbete

Eleven ska effektivt kunna använda HMS-knut och repbroms av guide-modell (t ex reverso). Fördelar och nackdelar med de olika metoderna kan tas upp och begreppen dynamisk kontra statisk säkringsmetod utredas i samband med detta. Fallrycksdämpare ska användas i samband med ledklättring och förevisas hur de påverkar säkringarna, fallande klättrare och säkringsman.

## Replagsarbete

Eleven ska ges utrymme att under säkra omständigheter arbeta i replag som både 1:e-man och 2:e-man. Om eleven anses mogen bör tyngdpunkten läggas vid 1:e-mansklättring och övningarna fokusera på att öka vederbörandes handlingsutrymme, effektivitet och stabilitet istället för att öka svårighetsgraden. Instruktören ska i synnerhet uppmärksamma elevens psyke och förmåga att hitta bra placeringar för att skruva i isskruvar och stimulera förmågan till goda vägval och energisparande klättring.

## Långa firningar

Eleven ska lära sig att genomföra multipla firningar på två hopskarvade rep och i samband härmed bygga abalakovs med korrekt backupsäkring som är oberoende av ankaret. Säker och effektiv omkoppling och repneddragning vid firningsankare mitt på vägg bör läras ut i likhet med lämplig antitvinnåtgärd. Komplikationer och åtgärder vid kraftig vind bör beröras.

## Klippsäkringar

Eleverna ska informeras om hur klippsäkringars hållfasthet förändras från sommar till vinterklättring. Kursen ska beröra olika typer av bladbult, v-bult eller liknande; praktiskt prova bultslagning och urtagning av bult. Skillnaden mellan mjuk- och hårdstålsbult ska beröras. Information ang borbultar, t ex kemankare och rostfria syrafasta expansionsbultar bör kortfattat tas upp, hur dessa anbringas manuellt och maskinellt. Vikten av miljö- och etikrelaterade avvägningar bör understrykas.

## **Isformationer**

Eleven ska ges grundlig orientering i olika iskvalitéer och isformationer, hur de kan nyttjas för klättring och säkring, och dess troliga hållfasthet. Ex istappar, ruttan solblekt is, snöblandad is, draperier, isiga sprickor m.m.

## **Träning och kost**

Teoretisk grund för och praktisk tillämpning av en effektiv kapacitetshöjande och skadeförebyggande klätterträning kan läras ut. Lämplig form av uppvärmning och stretching samt kostråd bör ingå för vinteraktivitet.

## **Förebygga hypotermi**

Eleven ska informeras om risker med att vistas ute i kyla och hur man skall hantera utrustning, mat och kläder för att förebygga risk för nedkylning. Eleven ska även lära sig hur lättare förfrysningsskador åtgärdas och förstå allvaret med nedkylning.

## **Klätterområden**

Eleven ska stimuleras och uppmuntras att utveckla sin klättring. Information om lämpliga klätterområden kan härvid vara en hjälp och instruktören förväntas bistå med tips om intressanta resmål och i sammanhanget betona vikten av att följa lokala regler och praxis.

## **Access**

Instruktören skall försäkra sig om att eleverna har den kunskap om access och allemansrätt som har givits under en grundkurs. Upptäcks bristfälliga kunskaper angående accessrelaterade problem skall detta åtgärdas.

## **Gradering**

Vid praktisk klättring under kursen bör huvudsakligen leder väljas vars svårighetsgrad ger eleven en lämplig balans av utmaning och mental överkapacitet för inläring av aktuellt moment.

## **Allmän information**

Instruktören ska informera om alternativa vägar för vidare fortbildning/information. Eleven ska informeras om klätterloggbokens funktion och om så önskas ges möjlighet att anskaffa en sådan. På anmodan ska instruktören i loggboken skriftligt intyga elevens deltagande i kursen.