

US 2000

Svenska Klätterförbundets officiella normer för
GRUNDKURS I KLIPPKLÄTTRING

Gällande fr o m 2006



Svenska Klätterförbundets officiella normer för GRUNDKURS I KLIPPKLÄTTRING

Här nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnormer för grundkurs i klippklättring. Normerna är utarbetade av SKF:s utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer uppmanas att följa på sina grundkurser i klippklättring. Kurserna får naturligtvis hålla högre standard och ha strängare krav än vad som anges nedan. Kurser med lägre nivå får inte kallas grundkurs eller liknande och får inte ge intryck av att ge en heltäckande nybörjarutbildning.

Målsättning

- Kursen ska på ett inspirerande sätt lära eleven att med grundutrustning för klättring på naturliga (kilar, friends etc) såväl som fasta säkringar (borrbult etc), säkert och effektivt röra sig i brant klippterräng på mindre övningsklippor i ickealpin miljö under sommarförhållanden.
- Utbildningen bör vara sådan att eleven efter fullföljd kurs kan:
 - topprepsklättra med andra klättrare på samma kunskapsnivå
 - ingå som 2:e-man i ett replag med en mer rutinerad 1:e-man
 - själv ta sig ner med en vanligt förekommande firningsmetod
- Kursen ska skapa medvetenhet om accessproblematik och gängse etikfrågor för att därigenom främja engagemang och en ansvarsfull, ödmjuk inställning till människor och miljö.
- Kursen ska även skapa förutsättningar för, och uppmuntra eleven att tillägna sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs.

Generella krav

BENÄMNING: Grundkurs i klippklättring

TIDSLÄNGD: Minst 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 och skyddshandskar då situationen påkallar detta under kursen. Säkerhetsutrustning använd i samband med kursen ska vara CE-godkänd och i fullgott skick.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Samtliga instruktörer skall vara medlemmar i SKF. Minst en på kursen närvarande instruktör med huvudansvar ska vara av SKF auktoriserad klippklätterinstruktör oavsett om kursarrangör är lokalklubb ansluten till SKF eller annan arrangör.

Riktlinjer

Utrustning

Följande utrustning ska presenteras och användas så att eleven blir bekant med dess terminologi, prestanda, funktion och skötsel: friktionsskor, klätterhjälm, sittsele med benslingor, repbroms av slot-modell (t ex ATC), firningsbroms av 8-typ, kilpetare, dynamiskt enkelrep minst 45m, repskydd, skruvkarbiner (D-form samt HMS-karbiner), karbiner utan skruv, kilar av olika modell (Wallnuts, Hexentrics mm), expansionssäkringar (typ Friends), bandslingor av olika material och repsnören. Utöver utrustningen ovan ska även borbultar /standardbultar och enklare 1:a-hjälpensats förevisas.

Rörelsetekniker

Eleven ska lära sig att säkert och effektivt förflytta sig på klippan med hjälp av intuitiva rörelsemönster såväl som specialtekniker typ mantling, stämklättring, olika jamvarianter mm. Vikten av lodrät kroppshållning (benen gör jobbet), planering, kreativitet och envishet ska poängteras. Eleven ska förstå fördelarna med att träna upp god smidighet, koordination, balans, styrka och uthållighet.

Sittsele

Eleven ska kunna ta på sig sittsele korrekt, knyta in sig med åttaknuten och känna till vilka öglor i den aktuella selmodellen som är lämpliga för säkring av 1:e-man respektive kroppsviktsbelastning. Eleven ska även informeras om riskerna med sittsele och risken med ett ej trä remspännet korrekt.

Knutar

Eleven ska kunna slå och använda följande knutar: åttaknut vid inknytning i sittsele, åttaknut med fast ögla, skarvning av två repändar med dubbel överhandsknut där ändarna pekar åt samma håll, dubbelt halvslag samt friktionsknut som är flyttbar under belastning t ex autobloc. Eleven ska lära sig en lämplig teknik för hur repet lindas ihop inför transport.

Kommandon

Kommandon ska läras ut enligt den "svenska modellen", se "Stora Klippklättringsboken" av Calleberg, alternativt "Klättring - handledning för nybörjare -" av Björnerstedt, Jelinek, Palfay och Lindqvist.

Standplats

Eleven ska lära sig att med naturliga säkringar göra standplats vid insteget respektive utsteget av en led och där själv kunna avgöra lämplig placering med tanke på överblick och säkerhet. Eleven ska kunna koppla fast sig till säkringspunkterna med en kombination av bandslingor och klätterrep och förstå vikten av att ha punkterna "bombsäkra", oberoende, jämviktade, utan risk för chockbelastning och utan risk för mekaniska skador samt förstå risken med "trubbiga vinklar" på kopplingar mellan punkterna.

Säkringsarbete

Eleven ska effektivt kunna använda HMS-knuten alternativt repbroms av "slot-modell" (t ex ATC). En fungerande matningsteknik ska läras ut där en hand alltid håller på repets "bromssida". Eleven ska förstå vikten av att bromsrörelsen med handen inte hindras trots belastat rep, ha provat att med repbromsen hålla klättrarens fulla kroppsvikt vid andremansfall/topprepning samt ska kunna sänka ned en klättrare kontrollerat vid behov. Eleven ska förstå och kunna förebygga blixtlåseffekten vid säkring av 1:e-man.

Topprepsklättring

Eleven ska kunna rigga inför en topprepsklättring med säkring nedifrån (eg. "bottomroping") med ett säkert topprepsankare och känna till respektive förebygga de faror som är typiska för denna disciplin. Även riggning med säkring uppifrån ska ingå.

Replagsarbete

Eleven ska ha ingått i ett replag i arbete och där minst lärt sig att fungera som 2:e-man i samspel med en mer rutinerad 1:e-man. Således ska eleven kunna använda sig av kommandoropen, rensa mellansäkringar, ha en grundläggande förståelse för säkerhetskedjan och de olika arbetsmomenten samt ges insikt i begreppen fallfaktor och fångryck. Om instruktören så bedömer lämpligt kan eleven under **säkra** former ges möjlighet att prova enklare 1:e-mansklättring och därvid lära sig metoder att snabbt hitta utrustningsdetaljer, lägga egna mellansäkringar, orientera olika karbiner rätt samt förebygga repdrag och andra komplikationer vid 1:e-mansklättring.

Kortare firningar

Eleven ska lära sig säkerhetstänkande vid firning, förstå den komplexa riskbilden, kunna bygga ett säkert ankare med naturliga säkringar, skarva två rep, använda stoppknut, varna vid reputkast, effektivt kasta ut rep, fira kontrollerat med firningsåtta och provdra efter nedfirning. Eleven ska under kursens firningar alltid vara backup-säkrad på ett eller annat sätt och läras teknik att själv säkra sig med lämplig friktionsknut (autobloc under bromshanden rekommenderas generellt).

Borrbultar och standardbultar

Instruktören ska visa exempel på fasta förankringspunkter på klippan samt påtala fördelar respektive risker med att säkra i sådana och i sammanhanget nämna de miljömässiga och etiska avvägningarna.

Olycksfallsberedskap

En enklare 1:a-hjälpensats lämplig för klippklättrare ska förevisas och inventeras. Vikten av viss olycksfallsberedskap (t ex medförande av mobiltelefon) även i "hemtam miljö" ska poängteras och SKF:s Incidentrapport delas ut.

Grundläggande klätterterminologi

Fackuttryck som t ex led, insteg, krux, utsteg, dieder, kamin, jam, stämklättring/sprajsning mm ska förklaras.

Guidebok

Instruktören ska visa och gå igenom hur man tolkar en svensk guidebok så att eleven förstår syftet och hur han/hon använder en guidebok praktiskt.

Gradering

Graderingssystemet för friklättring i Sverige ska förklaras och sättas i relation till viktigare utländska system. Vid praktisk klättring under kursen ska huvudsakligen leder väljas vars svårighetsgrad ger eleven en lämplig balans av utmaning och mental överkapacitet för inläring av aktuellt moment.

Access

Instruktören skall naturligt under kursen lyfta upp access relaterade problem som kan uppstå under klättring och hur man kan minimera dem samt Informera om allemansrätten och vad den innebär.

Etik och allmän information

Instruktören ska förklara begrepp som exempelvis stil och chipping samt belysa accessproblematikens ökade betydelse. Dessutom ska instruktören informera om UIAA, SKF:s organisation, klubbar, kanaler för utrustningsanskaffning och 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.

Kurslitteratur

Rekommenderad kurslitteratur är Per Callebergs "Stora Klippklättringsboken" eller kompendiet "Klättring - handledning för nybörjare -" av Niklas Björnerstedt, Claes Jelinek, Bogi Palfay och Hans Lindqvist.