

Kursusstandard for Klippeinstruktør 1

Kursusstandarden består af følgende dele:

- **Formalia** - regler for administration af uddannelsen
- **Pensum for uddannelsen** – beskriver de elementer, der som minimum skal indgå i kurset i form af et afkrydsningsskema
- **Opbygning af kurset** – beskrivelse af det kursusforløb, som Klatring Danmark udbyder
- **Beskrivelse af eksamen** – beskriver den afsluttende prøve og minimumskravene for beståelse

Formalia

Denne kursusstandard er udarbejdet af Klatring Danmark og godkendt af Klatring Danmarks bestyrelse.

Kursusstandarden beskriver Klatring Danmarks uddannelse til Klippeinstruktør 1.

Klatring Danmarks uddannelser

Klatring Danmark har tre uddannelseslinjer:

- Instruktørlinjen
- Trænerlinjen
- Rutebyggerlinjen

I forhold til dette kursus er det instruktørlinjen, som er relevant.

De tre instruktørkurser, som retter sig mod indendørs klatring er:

- Instruktør 1 – topreb og bouldering
- Instruktør 2 – føring
- Instruktør 3 – ankre, abseil og rebteknikker

De tre instruktørkurser, som retter sig mod klippeklatring er:

- Klippeinstruktør 1 – sportsklatring, topreb i faste installationer og boltet multipitch
- Klippeinstruktør 2 – topankre etableret med egne sikringer
- Klippeinstruktør 3 – klippeklatring på traditionelt sikrede ruter

Uddannelserne i instruktørlinjen bygger ovenpå hinanden, så en kursist skal have bestået Instruktør 2, før hun kan deltage på Instruktør 3 osv. (Instruktør 1 kan dog springes over).

Klippeinstruktør 1 kan undervise på samtlige kurser på kunstige klatrevægge:

- Kursus 1 – topreb og bouldering
- Kursus 2 – føring
- Kursus i ankre og abseil
- Fra inde til ude
- Teknikker til rebklatring

Desuden kan Klippeinstruktør 1 undervise på følgende kurser eller kombinere elementerne fra disse til specialkurser målrettet kursisters specifikke behov:

- Redningskursus på boltede ruter
- Fra inde til ude (afholdt på klatrevæg eller klippe)
- Boltet multipitch (afholdt på klatrevæg eller klippe)

Klippeinstruktør 1 kan også være ansvarlig for oplevelsesorienterede aktiviteter på klipper. Det kunne være abseil-arrangementer, toprebsklatring med grupper eller lignende.

Klippeinstruktør 1

Version 2 – 2023

Uddannelsens formål

Uddannelsen til Klippeinstruktør 1 er rettet mod rutinerede indendørs instruktører, som ønsker at kunne undervise i sportsklatring, organisere klubture eller undervise i teknikker til multipitch-klatring.

Klippeinstruktør 1 giver kompetence til at undervise i single- og multipitch sportsklatring, redningsøvelser på boltede ruter samt til at etablere toprebsankre i eksisterende strukturer som bygningsdele og træer.

Begrænsninger

Klippeinstruktør 1 er ikke kompetent til at undervise i klatring eller bygning af ankre med traditionelle sikringsmidler.

Klippeinstruktør 1 er ikke kompetent til at undervise i klatring på delvist boltede "miks"-ruter eller til at undervise i klatring med alpin tilgang eller nedgang.

Klippeinstruktør 1 er ikke en guideuddannelse og giver ikke kompetence til at lave guidede ture på kommerciel basis.

Hvem kan følge kurset?

Aspiranten skal være fyldt 18 år for at blive Klippeinstruktør 1.

Aspiranten skal være Instruktør 3 og have erfaring fra undervisning på sikringskurser, klubarrangementer, undervisning på begynderhold eller lignende.

Aspiranten skal have bred erfaring med sportsklatring. Det vil sige, at hun skal have erfaring med disciplinerne onsight, redpoint og multipitch.

Adgangskravet defineres som minimum 30 boltede ruter indenfor to år op til kursusstart, hvoraf der skal indgå multipitch.

Aspiranten skal inden eksamen indsendes logbog med 20 boltede inden for det seneste år op til eksamen. Heraf skal flere ruter være minimum 6b fransk gradering (6+ skandinavisk gradering, UIAA VII, Yosemite decimal system 5.10c), lige som der skal være registret multipitch klatring. Aspiranten skal have et gyldigt 12 timers førstehjælpsbevis.

Meritoverførsel fra andre uddannelser

Hvis aspiranten ikke er dansk instruktør i forvejen, men kan dokumentere stor erfaring med indholdet i Klatring Danmarks uddannelser fra udenlandske instruktøruddannelser, kan hun få dispensation til at følge kurset og/eller til at gå til eksamen.

Aspiranten skal i disse tilfælde også demonstrere kendskab til Klatring Danmarks anbefalede sikringsteknik, og der kan tilføjes elementer fra de forudgående instruktørkurser.

Klatring Danmarks sekretariat behandler dispensationsansøgninger.

Klippeinstruktør 1

Version 2 – 2023

Hvem må undervise på kurset?

For at undervise på Klippeinstruktør 1-kurset, skal man være Klippeinstruktør 1 eller højere og godkendes af Klatring Danmark som uddanner.

Instruktør til aspirant-ratio

Normalt vil der højst være seks aspiranter pr. instruktør.

Kursets varighed

Kurset består af følgende elementer:

1. Redningskursus

Dette modul kan bestå af Klatring Danmarks redningskursus, som typisk afholdes på Kullen og forløber over to dage.

Modulet kan også bestå af redningskursus på boltede ruter, som typisk afholdes på en klatrevæg og forløber over en eller to dage.

Der er ikke krav om, at kurset skal være målrettet aspiranter på uddannelsen til Klippeinstruktør.

Hvis aspiranten har erfaring med redningsøvelser fra andre typer af kurser, kan der dispenseres for dette modul, efter aftale med sekretariat og kursusleder.

Dette modul skal være gennemført inden modul 2.

Klippeinstruktørkursus

To dage med praktisk undervisning på klippe + teoriundervisning.

2. Egentræning

Aspiranten vil som regel have brug for minimum en weekends træning af redningsteknik og kursets øvrige indhold. Egentræningen kan foregå på klatrevæg eller klippe.

3. Praktik

Minimum en dag med praktik på et relevant kursus, under supervision af en erfaren Klippeinstruktør 1, 2 eller 3.

4. Eksamen

En dags eksamen på klippe.

Aspiranten skal modtage en evaluering fra underviseren efter Klippeinstruktørkurset samt efter praktikken. Evalueringen skal gøre det klart for aspiranten, hvordan hun bør tilrettelægge sin egentræning, samt om underviseren mener, at hun er klar til at gå til eksamen.

Praktikken skal ligge mellem de to Klippeinstruktørkurset og eksamen.

Praktik kan bestå af sikkerhedskurser på klippe, mere oplevelsesorienterede ture (f.eks. klubture) eller workshops om redpoint/onsight, redningskursus på boltede ruter o.lign.

Klippeinstruktør 1

Version 2 – 2023

Kursuslederen skal inddrage aspiranten i afviklingen af de sikkerhedsmæssige og sportslige dele af kurset.

Praktikforløbet skal ses som en indføring i instruktørvirket snarere end som en eksamen.

Formålet er primært at lære aspiranten om de sikkerhedsmæssige, sportslige og organisatoriske overvejelser, som ligger til grund for kursusplanlægningen.

Aspiranten meddeler Klatring Danmarks sekretariat, når hun har været i praktik, og redegør for indholdet af praktikdagen.

Hvem udbyder kurserne?

Klatring Danmark udbyder Klippeinstruktør 1-kursus, så medlemmer har mulighed for at følge et kursus.

Eksamen

Klatring Danmarks sekretariat udpeger censor. Censor må ikke have undervist aspiranten på Klippeinstruktørkurset.

Det tilstræbes, at kursuslederen fra Klippeinstruktørkurset deltager som eksaminator, men det er ikke et krav.

Certifikat

Efter bestået eksamen modtager instruktøren et eksamensbevis. Beviset gælder fra eksamensdato, året ud og derefter i tre år.

Derefter skal beviset fornys efter retningslinjerne på Klatring Danmarks hjemmeside.

Pensum for uddannelsen

Topankre	
Ankre	<input type="checkbox"/> Ligebelastet V-anker <input type="checkbox"/> Serielle ankre <input type="checkbox"/> Anker i et enkelt punkt (typisk et træ) <input type="checkbox"/> Anker til toprebning af sportsrute <input type="checkbox"/> Beskyttelse af anker over kant
Materialekendskab	<input type="checkbox"/> Træer som ankerpunkter <input type="checkbox"/> Stenblokke <input type="checkbox"/> Tape/rebsnor til ankre
Organisering	<input type="checkbox"/> Mellempforankringer ved topreb ("styresikringer" ved overhæng og travers) <input type="checkbox"/> Organisering på standplads <input type="checkbox"/> Fixreb/"gelænderreb" til sikring af kursister <input type="checkbox"/> Måder at sikre instruktøren <input type="checkbox"/> Sikring oppefra – metoder til at sikre fra selen eller direkte fra ankeret <input type="checkbox"/> Placering af kursister ved klippen
Redning	
Enkelt-teknikker	<input type="checkbox"/> Nedsænkbare systemer <input type="checkbox"/> Abseil forbi en knude <input type="checkbox"/> Firing forbi en knude <input type="checkbox"/> Taljetræk: <ul style="list-style-type: none"> - 1:2 og 1:3 samt udbygninger, med og uden mekaniske hjælpemidler. - redirect (1:1 Taljetræk). - Hjælpetalje <input type="checkbox"/> Tilgang til tilskadekommen førstemand <input type="checkbox"/> Abseil med tilskadekommen makker i Y-slynge, herunder stabilisering af makker <input type="checkbox"/> Abseil over flere reb længder med tilskadekommen makker <input type="checkbox"/> Tage sig ud af systemet <input type="checkbox"/> Overtage sikring fra kursist <input type="checkbox"/> Målerlarve-metoden
Redningsscenerier	<input type="checkbox"/> Andenmand "sidder fast" halvvejs oppe – modvægtsabseil ned til makker – bygge serielt anker – sætte makker og førstemand fast i anker med afbundet HMS – tråde rebet

	<p>igennem ankeret – sætte makker og førstemand i Y-slynge og abseile videre ned</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sikringsmand bliver usikker – instruktør overtager sikring <input type="checkbox"/> Skade på rebet – firing forbi knude – klatre i modvægt op til makker – modvægtsabseil til jorden <input type="checkbox"/> Abseil forbi knude <input type="checkbox"/> Andenmand kan ikke komme forbi et crux, metoder til at hjælpe videre. Taljet ræk, med og uden hjælpetalje.
Organisering	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Flytning af tilskadekommen <input type="checkbox"/> Organisering af redning/alarmering <input type="checkbox"/> Førstehjælpskassen til klippe

Sportsklatring	
Teori	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Udvidet forståelse for faldfaktor og fangryk (øget fangryk ved rebtræk, øget belastning i ankeret ved sikring fra selen igennem ankeret, metoder til at nedsætte fangryk)
Udstyrskendskab	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> P-led (kvikled, maillon rapide) <input type="checkbox"/> Typer af kohaler/PAS (Personal Anchoring System) <input type="checkbox"/> Viden om bolte <input type="checkbox"/> Typer af ankre – kædeanker, to ekspansionsbolte, to limbolte, enkelt ring, "grisehale", serielle og ligebelastet.
Kultur	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Stilarter <input type="checkbox"/> Taktikker <input type="checkbox"/> Træning/opvarmning <input type="checkbox"/> Historik <input type="checkbox"/> Spørløs færden <input type="checkbox"/> Adgangsforhold <input type="checkbox"/> Hvordan gør man/hvor tager man hen? / hotel, camping, Allemansrätt
Sikkerhed	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brug af clip stick <input type="checkbox"/> Dynamisk sikring/sikring af makker, som falder over en hylde/sikring af makker, som falder over et tag <input type="checkbox"/> Føre rebet igennem mellemforankring ved overhængende eller traverserende toprebsklatring <input type="checkbox"/> Retræte fra en rute <input type="checkbox"/> Sikring ved rensning af overhængende eller traverserende rute <input type="checkbox"/> Fremgangsmåde hvis rebet sidder fast i toppen

Multipitch	
Teori	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Udstyr til multipitch<input type="checkbox"/> Typer af standpladser, forskel på standplads og anker til gentagende brug.<input type="checkbox"/> Belastning af ankeret ved fald kort efter standpladsen
Praksis	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Organisering på standpladsen (placering af sikringsmand, andre klatrere, udstyr, reb)<input type="checkbox"/> Organisering ved flere på hinanden følgende abseil<input type="checkbox"/> Retræte (ankre, overhængende/traverserende abseil)<input type="checkbox"/> Brug af tube-bremse med "guide"-funktion – herunder firing af andenmand, med backup<input type="checkbox"/> Teknikker til at omgå et CRUX, aid/french free<input type="checkbox"/> Sikring med HMS<input type="checkbox"/> Hjælpetalje til andenmand eller talje træk
Planlægning	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Grej til multipitch – tøj, bivuak, mad og vand<input type="checkbox"/> Planlægning af tur<input type="checkbox"/> Læsning af topo

Opbygning af kurset

Nedenfor står en skabelon for de kurser, som Dansk Klatreforbund udbyder. Aspiranternes niveau, lokale forhold og andet kan føre til ændringer i opbygningen.

Redningskursus – på klatrevæg eller på klippe	Tidsforbrug 16 timer
Redningskursus som beskrevet i kursusstandard for redningskursus (kan også bestå af redningskursus på Kullen) over to dage	16 timer

Klippeinstruktør 1 kursus – på klippe Dag 1	Tidsforbrug 10 timer
Udstyrskendskab <ul style="list-style-type: none"> • Viden om bolte • P-led • PAS • Tape/rebsnor til ankre 	1 time
Klatring <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning ved klippen • Dynamisering/sikring i praksis • Onsite-øvelse – teknik, taktik, sikkerhed • Redpoint-øvelse • Clip stick 	3 timer
Sikkerhed <ul style="list-style-type: none"> • Overtage sikring fra kursist • Rense traverserende/overhængende ruter • Abseil fra traverserende/overhængende ruter • Retræte fra rute • Fremgangsmåde, hvis rebet sidder fast i toppen • Fire forbi knude – klatre i modvægt op til makker - modvægtsabseil 	3 timer
Ankre <ul style="list-style-type: none"> • Typer af ankre • Ankre på klippe generelt • Beskyttelse af anker over kant • Serielle ankre • Anker til toprebnig af sportsrute • Træer som ankerpunkter • Gelænderreb til kursister • Selvsikring af instruktør 	3 timer

Klippeinstruktør 1

Version 2 – 2023

<ul style="list-style-type: none">• Øvelse i opsætning af anker til forskellige typer kurser og events	
--	--

Klippeinstruktør 1 kursus – på klippe Dag 2	Tidsforbrug 9 timer
Teori <ul style="list-style-type: none">• Udvidet viden om faldfaktor• Planlægning af tur/multipitch• Kultur• Planlægning/topo	1 time
Klatring – multipitch <ul style="list-style-type: none">• Opvarmning• Multipitch-teknikker• Almindelige former for standpladser ved Multipitch• Sikring af andenmand med "Guide"-ATC eller lignende + firing• Multipitchforløb• Retræte fra multipitch – rutine ved flere abseil i træk	3 timer
Redning <ul style="list-style-type: none">• Tilgang til makker på travers + abseil med tilskadekommen makker• Abseil med tilskadekommen makker – bygge mellemanker – abseil videre• Talje træk oppe fra, forskellige udvekslinger samt hjælpetalje.	4 timer
Evaluering	1 time

Egentræning	tidsforbrug
Egentræning på klatrevæg og klippe	Efter behov

Praktik	tidsforbrug
Afholdelse af kursus, oplevelsesorienteret tur eller workshop på klippe under supervision af rutineret Klippeinstruktør	Minimum 1 dag

Eksamen	tidsforbrug
Eksamen på klippe	1 dag

Eksamen

Eksamen består af teoriprøve, praktisk klatreforløb, opsætning af anker fra faste installationer og to handlebaner, hvor aspiranten demonstrerer kendskab til redningsteknikker.

Teoriprøven skal afvikles først, øvrige elementer kan afvikles i vilkårlig rækkefølge.

Alt hvad eksaminanderne viser til eksamen skal leve op til Klatring Danmarks standarder for undervisning på relevante begynderkurser.

Eksaminanderne skal vise stort sikkerhedsmæssigt overskud og rutine i øvelserne, og de skal kunne redegøre for relevansen af de enkelte teknikker i forhold til kursusafholdelse og almen klatrepraksis.

Den praktiske del af eksamen skal foregå på klipper. Egnede steder er f.eks. Moseløkken stenbrud på Bornholm, Solvæggen på Söderåsen, Seglora ved Borås, Aspen ved Göteborg, Norsesund ved Göteborg.

Klippeinstruktør 1

Version 2 – 2023

Teoriprøve

Består af ti spørgsmål, som omhandler forståelse af centrale sikkerhedselementer i klatring. Alle spørgsmål skal besvares tilfredsstillende for at bestå. Klatring Danmark formulerer spørgsmålene og beskriver minimumskravene til en tilfredsstillende besvarelse.

Hvis teoriprøven ikke består, kan aspiranten ikke fortsætte eksaminationen.

Aspiranterne har 45 minutter til at besvare spørgsmålene. Hvis en Aspirant har læsevanskeligheder eller af andre årsager har vanskeligt ved en skriftlig eksamination, kan hun tildeles ekstra tid eller få læst spørgsmålene op eller på anden måde få hjælp, som ikke ændrer på selvstændigheden i hendes besvarelser.

Teoriprøven kan afholdes på et andet tidspunkt end den praktiske eksamen, men den skal ligge før den praktiske eksamen.

Censor og eksaminator kan benytte aspirantens teoriprøve som udgangspunkt for yderligere spørgsmål under den praktiske eksamen.

Praktisk klatreforløb

Gennemføres som makkerøvelse, men bedømmelsen er individuel.

Den ene eksaminand gennemfører hele forløbet, derefter gennemfører den anden. Der er sat en time af til forløbet. Væsentlige overskridelser af tidsrammen er dumpegrund, hvis det ikke skyldes logistik på klippen eller andet, som Aspiranten ikke er herre over.

Anker fra træer eller andre "faste installationer"

Aspiranten skal demonstrere, at hun kan udnytte det forhåndenværende sted til at skabe rammer for en sikker og tryk abseiloplevelse. Denne øvelse gennemføres individuelt.

Redningsøvelse 1

gennemføres som makkerøvelse, men bedømmelsen er individuel. Den ene eksaminand gennemfører hele forløbet, derefter gennemfører den anden. Der er sat 60 minutter af til øvelsen. Øvelserne skal gennemføres med stor sikkerhedsmargen og med en høj grad af rutine.

Væsentlige overskridelser af tidsrammen er dumpegrund, hvis det ikke skyldes logistik på klatrevæggen eller andet, som aspiranten ikke er herre over.

Redningsøvelse 2

Censor kan selv udvælge to øvelser, eller lade aspiranten trække to vilkårlige øvelser. Et udvalg af relevante øvelser er riser op i eksamensskemaet. Der er sat 60 minutter af til begge øvelser. Øvelserne skal gennemføres med rutine og en høj grad af sikkerhed. Væsentlige overskridelser

af tidsrammen er dumpegrund, hvis det ikke skyldes logistik på klatrevæggen eller andet, som aspiranten ikke er herre over.

Eksamen – fuld dag på klipper	tidsforbrug
Teoriprøve – 10 spørgsmål	1,5 timer
Praktisk klatreforløb – Multipitchforløb <ul style="list-style-type: none"> - Klatrer A fører til første anker - Klatrer A fastgør sig til standplads, og sikrer klatrer B til standplads - B falder på første reb længde, klatrer videre til 1. standplads - Klatrer B fører videre fra første anker - Klatrer B falder, klatrer videre og fastgør sig til standplads - Klatrer B sikrer klatrer A - Klatrer A falder - Klatrer B firer klatrer A til jorden - Klatrer B abseiler til første anker, fastgør sig, trækker rebet, abseiler til jorden, undervejs vises metode ved overhængende traverserende abseil. 	1 time pr. aspirant
Anker fra træer eller andre "faste installationer" <ul style="list-style-type: none"> • Opsætning af anker til event – nedsænkbar abseilanker, sikringsreb til instruktør, gelænderreb, organisering af kursister 	30 min. pr. aspirant
Redningsøvelse 1 - redning ovenfra Andenmand sidder fast Aspiranten hjælper anden manden ved hjælp af talje træk, og eller hjælpetalje Aspiranten abseiler ned i til andenmanden i modvægt Aspiranten abseiler videre med andenmanden i modvægt Aspiranten etablerer serielt anker og sætter begge fast i Y-slynge afbundet med HMS Aspiranten klargør til videre abseiler fra den nye anker, og abseiler videre med makker i Y-slynge	60 min. pr. aspirant
Redningsøvelse 2 – redning fra jorden To af følgende øvelser, typisk en øvelse fra gruppe A og en fra gruppe B: Gruppe A øvelser: <ul style="list-style-type: none"> • Kursist får hår eller tøj i bremsen og tør ikke sikre mere. • Metoder ved risikofyldt første klip + teknikker til at omgå et CRUX. • Metoder til at frigøre bremse i guide-mode. • Sikring med HMS-knude i standplads (både anden mand og førstemand). Gruppe B øvelser: <ul style="list-style-type: none"> • Førstemand er højt på ruten, der falder en sten på rebet, så hun ikke kan fires ned, uden videre. • Tage sig ud af systemet. • Retræte fra rute. • Rense traverserende/overhængende rute. 	60 minutter pr. aspirant

Klippeinstruktør 1

Version 2 – 2023

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Rebende sætter sig fast, når rebet trækkes ned – rebende er ikke langt nok til at føre op (målerlarve-metoden). | |
|--|--|