

Instruktør 2 – kursusbeskrivelse

Forord

Denne kursusbeskrivelse dækker uddannelsen til Instruktør 2 i Dansk Klatreforbunds uddannelsesstige. Alle de færdigheder, som kræves for at bestå eksamen, er nævnt her.

Dansk Klatreforbunds uddannelser

Dansk Klatreforbund har tre uddannelseslinjer:

- Instruktørlinjen
- Trænerlinjen
- Rutebyggerlinjen

I forhold til dette kursus er det instruktørlinjen, som er relevant. Der er i øjeblikket fire niveauer af **instruktøruddannelser**.

- Instruktør 1 – bouldering og topreb
- Instruktør 2 – føring
- Instruktør 3 – fra inde til ude/sportsklatreinstruktør
- Instruktør 4 – klippeklatreinstruktør

De fire instruktørtrin hænger sammen med **egenfærdighedskurserne**:

- Kursus 1 – topreb, klatring og sikring
- Kursus 2 – føring, sikring af føring
- Kursus 3 – sportsklatring, ”fra inde til ude”
- Kursus 4 – klatring på traditionelt sikrede ruter

Skematisk opstillet ser uddannelserne således ud:

	Indhold	Kan undervise på
Instruktør 1	Bouldering, toprebsklatring	K1
Instruktør 2	Bouldering, toprebsklatring, føring	K2 (eller lavere)
Instruktør 3	Abseil, standplads, sportsklatring på klipper, diverse redningsøvelser	K3 (eller lavere)
Instruktør 4	Traditionelt sikrede ruter, redning	K4

Uddannelsens formål

Uddannelsen til Instruktør 2 er rettet mod personer, som har en del erfaring fra klatring på kunstige klatrevægge, og som ønsker at kunne undervise i bouldering, toprebsklatring og føring på en inspirerende og sikker måde.

Den uddannede Instruktør 2 kan for eksempel undervise på sikringskurser og andre typer begynderkurser i klubber.



Instruktør 2 giver undervisningskompetence i disciplinerne bouldering, toprebsklatring og føring. Uddannelsen dækker både basale bevægelsesteknikker, klatrelege og problemsætning og de sikkerhedsmæssige aspekter af aktiviteterne.

Hvem kan gå op til instruktør 2-eksamen?

Det er et krav, at du har noget erfaring og er en aktiv klatrer, hvis du vil deltage på kurset. Dette skal sikre, at alle instruktører er aktive klatrere og har et tilstrækkeligt erfaringsniveau. Det er ikke nødvendigt at kunne klatre meget svære ruter for at blive instruktør 2, men du skal have rutine i at klatre på klatrevægge, og du skal have stiftet bekendtskab med flere forskellige typer vægge/ankre.

Krav til Instruktør 2-aspiranter:

- Du skal have stor rutine i pensum fra Kursus 1 og 2 (topreb og føring). Det vil sige, at du skal være rutineret klatrer, som kan føre ruter og sikre en førstemand med meget stor sikkerhedsmargin og rutine – ellers kan du ikke undervise andre i at sikre på en forsvarlig måde.
I praksis betyder det, at kursisten på forhånd skal kunne føre en rute og kunne forudse risici som fald i hylder, pendulfald osv.
Du skal også på forhånd kunne sikre flydende og rutineret og efter producentens anvisninger med rebbremser af ATC-typen og med Gri-Gri.
Mindre fejl og dårlige vaner kan naturligvis rettes til på kurset.
- Du skal have god forståelse for klatreteknik. Dette betyder ikke, at du skal kunne klatre meget svære ruter, men du skal kunne forevise de mest almindelige teknikker for begyndere og igangsætte sjove øvelser og klatrelege.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du lever op til kravene for at deltage på kurset, kan du kontakte Dansk Klatreforbund eller den underviser, som står for kurset.

Generelt anbefaler Dansk Klatreforbund, at man skal have klatret jævnligt i to år, før man begynder at overveje at blive Instruktør 2.

Hvis en kursist ikke lever op til forhåndskravene, er det underviserens ansvar, at kursisten ikke består. Underviseren skal forklare kursisten, hvad der skal til for at opnå den nødvendige kompetence.

Dansk Klatreforbund anbefaler, at alle som arbejder med idrætsaktiviteter har et gyldigt førstehjælpsbevis.

Certifikat

Efter bestået eksamen modtager du et certifikat, og hvis du opretter en profil på Dansk Klatreforbunds hjemmeside, kan du komme på listen over uddannede instruktører.

Certifikatet gælder fra eksamensdato og året ud og derefter i tre år.



Du kan forny dit certifikat ved at en ekstern Instruktør 2 eller højere godkender, at kompetencerne stadig mestres med stor sikkerhedsmargin.



Pensum for uddannelsen

Føring	
Udstyr	• Reb (enkelt), sele, karabiner (B, H), forskellige typer af rebbremser, Gri-Gri/SUM/cinch, ekspreslynger, syede slynger (brudstyrker og anvendelse) • Vedligehold og kassation • Rådgivning om indkøb af udstyr
Sikkerhed praksis	• Sikring af førstemand med ATC og Gri-Gri • Stopknode • Makkertjek/taleprocedure • Indklipning • Faldtræning • Afbinding af bremsen • Bundsikring
Sikkerhed teori	• Forebyggelse af risikomomenter (finger i bolthænger, fald på rebet, fald tidligt på ruten, pendulfald) • Handleplan ved uheld • Førstehjælp • Forståelse af faldfaktor og fangryk
Bevægelse	• Opvarmning • Klatrelege • Taktik (safe positions, hastighed, indklipning, rutelæsning) • Træning • Skadesforebyggende styrketræning
Organisering	• Kursustyper og kursusformer • Dansk Klatreforbunds uddannelser • Pædagogik • Klatring med børn
Ansvar	• Jura • Forsikring • Ansvar



Opbygning af kurset

Kurserne udbydes af Dansk Klatreforbund. De annonceres på dklaf.dk.

Undervisningen foregår på den måde, at et hold aspiranter modtager undervisning af en instruktør fra Dansk Klatreforbunds underviserkorps i tilsammen 15 timer. Det forventes, at aspiranterne mødes og øver selvstændigt imellem undervisningsgangene. Aspiranterne skal også læse op på det teoretiske pensum, som dækkes af Kattinge Værks "Vægklatring" (kan købes igennem Dansk Klatreforbund).

Anbefalinger til undervisningsforløbet.

Underviseren kan sammensætte kursusforløbet på den måde, som passer bedst i forhold til faciliteter og deltagere. Nedenfor er der et forslag til, hvordan forløbet kan sammensættes.

Dag 1	Indhold	Særlige bemærkninger	Tid – i alt 5 timer
Introduktion	Deltagernes niveau, forventninger		10 min.
Opvarmning			30 min.
Toprebsklatring	Underviseren forklarer, hvilke særlige forhold der gør sig gældende, når man underviser i toprebsklatring. Risikomomenter: • Pendulfald • Slid på ankre/første hængere • Dynamik tæt på jorden • Finger i hænger • Nedfiring med Gri-Gri! • Slid/skade på rebet •	Underviseren kan komme ind på pædagogiske teknikker til at gøre begynderes første møde med klatring til en tryk oplevelse.	1 time
Førstemandsklatring	Kursisterne klatrer nogle ruter for at vise, at de har rutinen. Underviseren fejlretter og lader eventuelt	Kursisterne skal demonstrere rutine i at føre ruter. Typiske ting, som måske	1 time



	kursisterne give hinanden feedback. Risikomomenter: • Større faldfaktor, hvis der er rebtræk • Det er vanskeligere at lave et dynamisk fald, hvis der er rebtræk • Ramme gulvet (ved for meget dynamik) • Sikringsmanden trukket ind i væggen •	skal rettes til er: • Rebføring – reb bag benet. • Indklipning – første højt, derefter i mavehøjde eller fra hvilegreb. •	
Sikring af førstemand	Der må naturligvis ikke være alvorlige mangler i aspiranternes sikringsteknik – i så fald skal underviseren overveje, om aspiranterne skal fortsætte på kurset. Hvis der er mindre væsentlige vaner, som ikke er farlige, men som ikke er best practise i en undervisningssituation, skal de rettes.	Typiske ting, som skal rettes: • Man skal tage en beslutning om, hvorvidt man underviser i "sliding hand" eller i sikring med håndskifte. Ikke en mellemting. • Bremsehånd for tæt på bremsen. • Holde fast om det aktive reb med venstre hånd. • Står for langt fra væggen. • Placerer sig ikke godt i forhold til klatreren/rutens linje.	1 time
Evaluering	Underviseren skal give hver enkelt aspirant en evaluering af, hvad hun skal		30 min.



	arbejde videre med til næste gang.		
udstyrskendskab	Kursisterne lærer om anvendelse og brudstyrker på relevant udstyr. Det diskuteres, hvordan man kan hjælpe begyndere til at få indkøbt det rette udstyr.	Det er nødvendigt for en Instruktør 2 at vide, hvordan man anvender det udstyr, som de har kompetence til at undervise i. Især er det vigtigt, at de lærer om mulighederne for at lave fejl – f.eks. forkert samling af Quickdraws, at binde syede slynger sammen med slyngestik (især Dyneema og nylon). Det er også vigtigt at kunne rådgive i indkøb af sko, som ikke er for stramme og reb, som ikke er for tynde.	30 min.
Faldfaktor	Underviseren forklarer, hvordan man udregner faldfaktor.	Aspiranterne har brug for at forstå faldfaktor på et lavpraktisk niveau – det vigtige er at forstå, at det er mere behageligt at falde højt på ruten, at rebtræk øger fangrykket,	30 min.

Dag 2

Teori om opvarmning	Almen, specifik, opvarmningsøvelser på væggen.	10 min.
Aspiranterne gennemfører opvarmning	Deltagerne deles op i tre hold, som hver især forbereder en del. 10 min. forberedelse – 10 min. forløb.	40 min.



Øvelser /klatrelege/bouldering	Eksempler på øvelser, som 45 min. kan bruges til sidste del af opvarmningen. Eksempler på gode klatrelege/øvelser. Evt. som workshop, hvis aspiranterne har en masse at byde ind med.
Faldtræning	Teori om faldtræning. 30 min. Progression – rigtig faldteknik – hvordan gør man det trygt for kursisterne? Deltagerne planlægger en progression for en hypotetisk kursist.
Dynamisering	Kursisterne øver 1 time dynamisering. De øver det selv, og det diskuteres, hvordan man formidler dette/gør det sikkert.
Afbinding af bremsen	Kursisterne lærer at afbinde 30 min. en ATC og en Gri-Gri
Undervisningsteknik	
Risikovurdering	• Pendulfald 1 time • Klatring i bagreb • Fald på slabvægge • Boulderrisici • Fald på rebet • Slid på første quickdraw • For korte reb/ukendte reb • Slid på rebender Hvilke risikomomenter er der i en typisk undervisningssituation, og hvordan imødegår vi dem?
Styrketræning	Et par styrkeøvelser. Måder 30 min. at lave en progression på – f.eks. frem mod en pull-up eller frem mod en en-arms



pull-up.	
Evaluering	10 min.

Dag 3		
Opvarmning/børneklatring	Opvarmning – derefter nogle øvelser for børn.	45 min.
Repetition af sikkerhed	Deltagerne viser, at de kan de ting, som de skal kunne – især afbinding af bremsen.	1 time
Eksamen	Deltagerne gennemfører et forløb med hinanden som figuranter.	3 timer



Eksamen

Det forudsættes, at aspiranterne har deltaget aktivt i undervisningen og derfor har vist, at de kan sammensætte opvarmning, øvelser og klatrelege på en fornuftig måde. Derfor eksamineres der udelukkende i de rent sikkerhedsmæssige emner.

Eksamen består af en mundtlig teoriprøve og en forevisning af undervisning i et sikkerhedselement.

Underviseren på kurset fungerer som eksaminator. En uddannet instruktør fra den klub, hvor kurset afholdes (eller fra en anden klub, hvis det er nødvendigt), fungerer som censor.

Aspiranterne fungerer som figuranter for hinanden i det praktiske undervisningsforløb.

Teori:

- Karabiner – brudstyrker, anvendelse, kassation
- Ekspreslynger – anvendelse, brudstyrker
- Reb – faldfaktor, testkrav
- Seler – nomenklatur, testkrav, anvendelse

Praksis:

- Undervisning af to begyndere i toprebsklatring
- Undervisning af to begyndere i føring

En enkelt aspirant eksamineres ad gangen.

Først eksamineres aspiranten mundtligt i **udstyrskendskab** – 10 min.

Alle fire udstyrstyper skal berøres, og aspiranten skal vise forståelse for den praktiske anvendelse af udstyret. Aspiranten skal have overskud til at kunne forklare, hvordan viden om udstyret kan indgå i undervisningen af begyndere.

Derefter eksamineres aspiranten i **praktisk undervisning af begyndere** i enten toprebsklatring eller føring – 10-20 min.

Hvis aspiranten allerede har taget I1, eksamineres der i føring.

Eksaminator afgør, om aspiranten skal undervise i sikring med ATC eller med Gri-Gri. Aspiranten skal kunne benytte begge typer bremser.

Det tilstræbes, at de to aspiranter, som fungerer som figuranter, eksamineres i noget andet end det, som de er blevet "undervist" i – på den måde kan de ikke bare gentage en anden aspirants undervisningsforløb.

