

## Kursusstandard for Instruktør 3 – ankre, abseil og rebteknikker

Kursusstandarden består af følgende dele:

- **Formalia** - regler for administration af Dansk Klatreforbunds Instruktør 3-kursus
- **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 Dansk Klatreforbund udbyder
- **Beskrivelse af eksamen** – beskriver den afsluttende prøve og minimumskravene for beståelse

## Formalia

Denne kursusstandard er udarbejdet af Dansk Klatreforbund og vedtaget af Dansk Klatreforbunds bestyrelse den 22. april 2015.

Kursusstandarden beskriver det forløb, som Dansk Klatreforbund anser som minimumskrav til Instruktør 3-uddannelsen. Dansk Klatreforbund kræver, at medlemsforeninger lever op til disse minimumskrav, og det anbefales, at andre organisationer følger standarden.

### Dansk Klatreforbunds uddannelser

Dansk Klatreforbund har tre uddannelseslinjer:

- Instruktørlinjen
- Trænerlinjen
- Rutebyggerlinjen

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

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

Instruktørtrinene hænger sammen med **egenfærdighedskurserne**:

- Kursus 1 – topreb og bouldering
- Kursus 2 – føring

Instruktør 3 kan undervise på disse kurser samt en række mere specialiserede kurser:

- Kursus i ankre og abseil
- Fra inde til ude
- Teknikker til rebklatring

Skematisk opstillet ser uddannelserne således ud:

	<b>Indhold</b>	<b>Kan undervise på</b>
<b>Instruktør 1</b>	Bouldering, toprebsklatring	Kursus 1
<b>Instruktør 2</b>	Bouldering, toprebsklatring, føring	Kursus 1 og 2
<b>Instruktør 3</b>	Ankre, abseil og rebteknikker	Avancerede kurser på kunstige klatrevægge

### **Instruktør 3-uddannelsens formål**

Instruktør 3-uddannelsen er rettet mod rutinerede instruktører, som ønsker at kunne undervise i avancerede rebteknikker.

**Instruktør 3 giver undervisningskompetence i abseil og avancerede rebteknikker på kunstige klatrevægge. Uddannelsen giver adgang til at blive underviser på instruktørkurser.**

### **Hvem kan tage Instruktør 3-kurset?**

Aspiranten skal være fyldt 18 år for at blive Instruktør 3.

Aspiranten skal have taget Kursus i Ankre og Abseil eller have tilsvarende erfaring.

Aspiranten skal være Instruktør 2 eller have tilsvarende erfaring (f.eks. udenlandske instruktøruddannelser) for at følge Instruktør 3-kurset.

Desuden skal aspiranten have erfaring som instruktør. Denne erfaring kan opnås ved at give sikringskurser, lave klubarrangementer eller ved at undervise på begynderhold.

Vægklatreinstruktører (VKI) opnår Instruktør 3-beviset ved at følge et kortere kursus, som Dansk Klatreforbund definerer.

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

### **Hvem må undervise på Instruktør 3-kurser?**

For at undervise på Instruktør 3-kurser, skal man være rutineret Instruktør 3/VKI eller højere og godkendes af Dansk Klatreforbund som underviser. Man skal derefter deltage på uddannerseminarer og være aktiv som instruktør. Reglerne for aktivitetskrav fastsættes af Dansk Klatreforbunds bestyrelse og meddeles uddannerkorpset.

### **Instruktør til kursist-ratio**

På Dansk Klatreforbunds kurser kan der være op til 9 kursister pr. instruktør.

### **Kursets varighed**

Dansk Klatreforbunds kurser varer 15 timer fordelt på tre undervisningsgange med mindst en uge imellem hver gang, så der er tid til egen træning.

Derefter følger en eksamen, som kan ligge samme dag som sidste undervisningsgang eller på en fjerde dag.

### **Hvem udbyder kurserne?**

Dansk Klatreforbund udbyder Instruktør 3-kurser årligt, så medlemmer har mulighed for at følge et kursus.

Klubber, som er medlemmer af Dansk Klatreforbund, kan afholde egne Instruktør 3-kurser med godkendte uddannere.

Instruktører, som er tilknyttet institutioner, kan blive undervisere og må afholde egne kurser. Underviseren skal i så fald leve op til de samme aktivitetskrav som de øvrige uddannere.

### **Eksamen**

Eksamen foregår med ekstern censur. Medlemmer af uddannerkorpset kan fungere som censorer i klubber og institutioner, som de ikke har tilknytning til.

Dansk Klatreforbund fastlægger prisen for eksamen med ekstern censor.

### **Certifikat**

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

Derefter skal beviset fornys efter retningslinjerne på Dansk Klatreforbunds hjemmeside.

## Pensum for uddannelsen

Ankre og abseil	
<b>Ankre</b>	<input type="checkbox"/> Vinkel på ankre <input type="checkbox"/> Typer af ankre (et, to eller flere sikringspunkter – et eller to ankerpunkter, V-anker eller serielt anker) <input type="checkbox"/> Ankre i godkendte sikringspunkter <input type="checkbox"/> Ankre i eksisterende strukturer (bjælker, antenner, osv) <input type="checkbox"/> Bundanker (evt. i de to første bolte)
<b>Knuder</b>	<input type="checkbox"/> Dobbelt fiskerknude <input type="checkbox"/> Slyngeстик <input type="checkbox"/> Dobbelt halvstik <input type="checkbox"/> Fransk prussik <input type="checkbox"/> Almindelig prussik
<b>Abseil</b>	<input type="checkbox"/> Abseil med otte-tal, Tube-bremse, Gri-Gri <input type="checkbox"/> Abseil på dobbelt reb eller enkelt reb <input type="checkbox"/> Forståelse for måder at sikre sig under abseil (prussik over eller under bremsen, brandmandssikring, aflåsning af bremse, mekaniske rebklemmer)
<b>Organisering</b>	<input type="checkbox"/> Selvsikring på abseilplatform <input type="checkbox"/> Skift fra føring til abseil <input type="checkbox"/> Pædagogiske overvejelser i forbindelse med abseil

Redning	
<b>Forebyggelse</b>	<input type="checkbox"/> Nedsænkbar abseilanker, dobbeltreb og topreb <input type="checkbox"/> Nedsænkbar abseilanker, enkelt reb med mulighed for at fire kursisten til jorden <input type="checkbox"/> Nedsænkbar abseilanker i bundanker
<b>Redning oppefra</b>	<input type="checkbox"/> Procedure ved redning fra toppen med nedsænkbar abseilanker
<b>Redning nedefra</b>	<input type="checkbox"/> Redning af fastsiddende klatrer ved at gå på reb i modvægt og modvægtsabseil
<b>Risici</b>	<input type="checkbox"/> Smykker, langt hår, løst tøj <input type="checkbox"/> Risiko for at låse otte-tal, når man går ud over kanten <input type="checkbox"/> Risiko for at få fransk prussik ind i bremsen

Andre rebteknikker	
	<input type="checkbox"/> Fransk ombinding i stort øje <input type="checkbox"/> Fransk ombinding i lille øje <input type="checkbox"/> Gå på reb med prussikknuder <input type="checkbox"/> Gå på reb med ascender og Gri-Gri

	<input type="checkbox"/> Topsikret soloklatring med Gri-Gri <input type="checkbox"/> Metoder til indbinding på ny og andre typer backup
<b>Organisering</b>	<input type="checkbox"/> Pædagogiske overvejelser omkring rebteknikker – hvornår er det relevant?

**Udstyrlære  
(testkrav,  
vedligehold,  
kassation)**

<b>Hardware</b>	<input type="checkbox"/> Bolte <input type="checkbox"/> Karabiner <input type="checkbox"/> Bremsere (ATC, otte-tal, assisterende bremsere) <input type="checkbox"/> Mekaniske rebklemmer/ascenders
<b>Software</b>	<input type="checkbox"/> Seler (alm. Siddesele, institutionssele, helkropssele, børnesele) <input type="checkbox"/> Dynamiske reb <input type="checkbox"/> Statiske reb <input type="checkbox"/> Rebsnor <input type="checkbox"/> Syede slynger (nylon og dyneema) <input type="checkbox"/> Typer af kohaler
<b>Generelt</b>	<input type="checkbox"/> Faldfaktor ved klatring af enkelte reblængder og ved færdsel over et anker

## Opbygning af kurset

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

Kurser udbudt af foreninger eller institutioner er ikke bundet af dette forløb, men er velkomne til at benytte det.

Det skal pointeres, at aspiranterne skal afsætte tid til egentræning imellem undervisningsgangene.

Modul 1 – 5 timer	tidsforbrug
Velkommen – kursisternes niveau, gennemgang af pensum og eksamen samt af dagens program	40 min.
Ankre – teori (vinkel, materialer, sikringspunkter, enkelt V-anker, V-anker med to ankerpunkter, anker i enkelt punkt, hvornår benyttes de forskellige typer)	30 min.
Ankre praksis – kursisterne bygger de forskellige ankre	60 min.
Evaluering	10 min.
Teori – bremsetyper, materialer til ankre	30 min.
Abseil – teori (hvilke scenarier er realistiske i en undervisningssituation? Sikkerhed)	30 min.
Abseil – praksis. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abseil fra platform med enkelt reb og dobbelt reb</li> <li>• Abseil med ATC, otte-tal, Gri-Gri (forskellige typer af backup)</li> <li>• Føre op – abseile ned</li> </ul>	90 min.
Evaluering – hvad skal kursisterne øve sig på	10

Modul 2 – 5 timer	tidsforbrug
Præsentation af dagens program	10 min.
Nedsænkbare ankre – kursisterne lærer at bygge de tre typer af nedsænkbare systemer	60 min.
Organisering – diskussion af måder at sikre instruktøren og kursisten på en platform, pædagogik i forbindelse med abseil	20 min.
Opgave – i hold planlægger kursisterne forskellige typer forløb og rigger op til det (abseil fra platform med skoleklasse, klatre op – abseile ned, lære en kursist at abseile sikkert)	90
Evaluering	10 min.
Gå på reb med klemknuder	40 min.

Gå på reb med ascender og Gri-Gri + organisering af rutebyg	40 min.
Diskussion af, hvornår man benytter rebteknikkerne	10 min.
Teori – hardware, software, faldfaktor	60 min.
Evaluering – hvad skal kursisterne øve sig på	10 min.

<b>Modul 3 – 5 timer</b>	<b>tidsforbrug</b>
Præsentation af dagens program	10 min.
Teori – spørgetime	30 min.
Fransk afbinding – to metoder	60 min.
Topsikret soloklatring med Gri-Gri	20 min.
Repetition af ankre, nedsænkbare ankre, abseil og rebteknikker	70 min.
Redning af klatrer, som sidder fast på væggen	60 min.
Praksis - spørgetime	40 min.
Evaluering – hvad skal kursisterne øve sig på – er de klar til eksamen	10 min.



## **Eksamen**

Eksamen består af en teoriprøve, en handlebane med makkerøvelser og en handlebane med individuelle øvelser.

Alt hvad eksaminanderne viser til eksamen skal leve op til Dansk Klatreforbunds 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.

**Teoriprøven** består af seks spørgsmål, som omhandler forståelse af centrale sikkerhedselementer i klatring. Alle spørgsmål skal besvares tilfredsstillende for at bestå. Dansk Klatreforbund formulerer spørgsmålene og beskriver minimumskravene til en tilfredsstillende besvarelse.

Hvis teoriprøven ikke består, kan kursisten ikke fortsætte eksaminationen.

Kursisterne har 20 minutter til at besvare spørgsmålene. Hvis en kursist har læsevanskeligheder eller af andre årsager har vanskeligt ved en skriftlig eksamination, kan han tildeles ekstra tid eller få læst spørgsmålene op eller på anden måde få hjælp, som ikke ændrer på selvstændigheden i hans besvarelser.

**Handlebane 1** gennemføres som makkerøvelse, men bedømmelsen er individuel. Den ene eksaminand gennemfører hele forløbet, derefter gennemfører den anden. Der er sat 45 minutter af til de tre øvelser. Væsentlige overskridelser af tidsrammen er dumpegrund, hvis det ikke skyldes logistik på klatrevæggen eller andet, som kursisten ikke er herre over.

Øvelserne skal gennemføres med stor sikkerhedsmargen og med en høj grad af rutine.

**Handlebane 2** består af individuelle øvelser. Der er sat 30 minutter af til de to øvelser. Væsentlige overskridelser af tidsrammen er dumpegrund, hvis det ikke skyldes logistik på klatrevæggen eller andet, som kursisten ikke er herre over.

Øvelserne skal gennemføres med stor sikkerhedsmargen og med en høj grad af rutine.

<b>Eksamen</b>	<b>tidsforbrug</b>
<b>Teoriprøve – 6 spørgsmål – 20 min. til besvarelse</b>	45 min.
<b>Handlebane 1 - makkerøvelser</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klatre op, lave fransk afbinding, blive firet ned</li><li>• Klatre op, sætte sig i ankeret, rigge til abseil, abseile ned</li><li>• Dynamisk sikringsteknik + makkerredning</li></ul> <b>En ad gangen – ca. 15 min. pr. øvelse</b>	2-4 timer
<b>Handlebane 2 – individuelle øvelser</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bygge et anker med nedsænkbart system og sikring af instruktøren</li><li>• Lave bundanker, så der er et enkelt topreb med et nedsænkbart system, gå op med ascender og Gri-Gri og fire ned med Gri-Gri</li></ul> <b>Individuelt – ca. 15 min. pr. øvelse</b>	30 min. – 2 timer