



Kursusstandard for Instruktør 2 – føring

Kursusstandarden består af følgende dele:

- **Formalia** - regler for administration af Dansk Klatreforbunds Instruktør 1-kursus
- **Pensum for uddannelsen** – beskriver de elementer, der som minimum skal indgå i kurset i form af et afkrydsningsskema.
- **Opbygning af kurset** – forslag til opbygningen af kurset.
- **Beskrivelse af eksamen** – beskriver den afsluttende prøve og minimumskravene for beståelse.
- **Eksempler på teoretiske spørgsmål** - eksempler på hvilke emner underviser/censor kan komme ind på i den mundtlige del af eksaminationen.



Formalia

Denne kursusstandard er udarbejdet af Dansk Klatreforbund og vedtaget af Dansk Klatreforbunds bestyrelse den 17. juni 2014.

Kursusstandarden beskriver det forløb, som Dansk Klatreforbund anser som minimumskrav til Instruktør 2-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

Instruktørtrinene hænger sammen med **egenfærdighedskurserne**:

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

Skematisk opstillet ser uddannelserne således ud:

	Indhold	Kan undervise på
Instruktør 1	Bouldering, toprebsklatring	Kursus 1
Instruktør 2	Bouldering, toprebsklatring, føring	Kursus 1 og Kursus 2

Instruktør 2-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 og på skoler.

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

**Hvem kan tage Instruktør 2-kurset?**

Aspiranten skal være fyldt 18 år for at blive Instruktør 2, men man kan følge kurset og lære pensum tidligere.

Det er et krav, at aspiranten har erfaring og er aktiv klatrer for at kunne 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 aspiranten skal have rutine i at klatre på klatrevægge, og skal have stiftet bekendtskab med flere forskellige typer vægge/ankre.

Forhåndskrav til Instruktør 2-aspiranter:

- Aspiranten skal have stor rutine i pensum fra Kursus 1 og 2 (topreb og føring). Det vil sige, at hun skal være rutineret klatrer, som kan føre ruter og sikre en førstemand med meget stor sikkerhedsmargen og rutine – ellers kan hun ikke undervise andre i at sikre på en forsvarlig måde.
I praksis betyder det, at aspiranten på forhånd skal kunne føre en rute flydende og rutineret og kunne forudse risici som fald i hylder, pendulfald osv.
Aspiranten skal også på forhånd kunne sikre flydende og rutineret og efter producentens anvisninger med rebbremser af sticht/ATC-typen (f.eks. ATC, Verso, WCpro, BCpro, Jul, osv.) samt ASSISTERENDE bremsere (f.eks. Grigri, Sum, Cinch, Eddy osv.)
Mindre fejl og dårlige vaner kan rettes til på kurset.
- Aspiranten skal have god forståelse for klatreteknik. Dette betyder ikke, at hun skal kunne klatre meget svære ruter, men hun skal kunne forevise de mest almindelige teknikker for begyndere og igangsætte øvelser og klatrelege.

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

Generelt anbefaler Dansk Klatreforbund, at man skal have klatret jævnlige i mindst to år, samt at man skal have øvet sig i faldtræning, dynamisering og så videre, før man melder sig til kurset.

Hvis en kursist ikke har det fornødne niveau, 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.

Det er ikke et krav, at en aspirant på Instruktør 2-kurset er Instruktør 1, da pensum for Instruktør 1 gennemgås på Instruktør 2-kurset.



Hvem må undervise på Instruktør 2-kurser?

For at undervise på Instruktør 2-kurser, skal man være rutineret Instruktør 3 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 10 kursister pr. instruktør.

Kursets varighed

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

De tre sidste timer af sidste undervisningsgang er sat af til eksamination.

Hvem udbyder kurserne?

Dansk Klatreforbund udbyder Instruktør 2-kurser til institutioner eller foreninger efter nærmere aftale. Den institution eller forening, som afholder uddannelsen, skal være medlem af Dansk Klatreforbund.

Klubber som er medlemmer af Dansk Klatreforbund kan afholde egne Instruktør 2-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

Dansk Klatreforbunds kurser afsluttes med intern censur, hvor underviseren bedømmer aspiranterne.

Når uddannere afholder kurser i egen klub eller en klub, de på anden måde har tilknytning til, er der ekstern censur. Medlemmer af uddannerkorpset kan fungere som censorer i klubber, de ikke har nogen tilknytning til.

De samme regler gælder for uddannere, som underviser i egen institution eller institutioner, som de 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 fornyes efter retningslinjerne på Dansk Klatreforbunds hjemmeside.

Dansk Klatreforbund fører en liste over godkendte instruktører fra foreninger og institutioner, som er medlemmer af forbundet.



Pensum for uddannelsen

Hvis aspiranten ikke har taget Instruktør 1, indgår pensum fra Instruktør 1 også i kurset.

Føring	
Udstyr	<input type="checkbox"/> Reb (helreb), sele (siddesele, børnesele, helkropssele), karabiner (B, H), Rebbremser af Tube-typen og Assisterende rebbremser, ekspreslynger, syede slynger (brudstyrker og anvendelse) <input type="checkbox"/> Vedligehold og kassation <input type="checkbox"/> Rådgivning om indkøb af udstyr
Sikkerhed praksis	<input type="checkbox"/> Sikkerhed ved bouldering (hvis aspiranten ikke har taget Instruktør 1) <input type="checkbox"/> Topreb klatring/sikring (repetition/gennemgang af pensum fra Instruktør 1) <input type="checkbox"/> Sikring af førstemand med Tube og Assisterende bremsere <input type="checkbox"/> Stopknode <input type="checkbox"/> Makkertjek/taleprocedure <input type="checkbox"/> Indklipning <input type="checkbox"/> Faldtræning/dynamisering <input type="checkbox"/> Afbinding af bremsen <input type="checkbox"/> Bundsikring
Sikkerhed teori	<input type="checkbox"/> Forebyggelse af risikomomenter (finger i bolthænger, fald på rebet, fald tidligt på ruten, pendulfald) <input type="checkbox"/> Handleplan ved uheld <input type="checkbox"/> Førstehjælp <input type="checkbox"/> Forståelse af faldfaktor og fangryk
Bevægelse	<input type="checkbox"/> Opvarmning <input type="checkbox"/> Klatrelege <input type="checkbox"/> Taktik (safe positions, hastighed, indklipning, rutelæsning) <input type="checkbox"/> Træning <input type="checkbox"/> Skadesforebyggende styrketræning
Organisering	<input type="checkbox"/> Kursustyper og kursusformer <input type="checkbox"/> Dansk Klatreforbunds uddannelser <input type="checkbox"/> Pædagogik <input type="checkbox"/> Klatring med børn
Ansvar	<input type="checkbox"/> Jura <input type="checkbox"/> Forsikring <input type="checkbox"/> Ansvar



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
Introduktion. Præsentation af uddannelsen. Deltagernes niveau.	20 min.
Opvarmning. Øvelser og lege.	30 min.
Toprebsklatring. Særlige risici, sikringsteknik, undervisning. Sticht/ATC og Gri-Gri.	1 time
Førstemandsklatring. Føring og sikring. Sliding hand. Særlige risici (ben bag rebet, indklipping, placering af sikringsmand).	2 timer
Sikring med Gri-Gri	40 min.
Evaluerings – hvad skal aspiranterne øve sig på.	30 min.

Modul 2 – 5 timer	tidsforbrug
Udstyrskendskab. Faldfaktor (på et lavpraktisk niveau). Kassation. Mærkning.	30 min.
Opvarmning. Teori om opvarmning.	20 min.
Praktisk øvelse, hvor aspiranterne selv planlægger og gennemfører opvarmning	40 min.
Klatrelege og øvelser. Bouldering eller topreb.	30 min.
Faldtræning. Dynamisering, korrekt faldteknik, progression i fald, hvordan gør man det trygt for kursister?	1 time 30 min.
Afbinding af bremsen	45 min.
Risikovurdering og handleplaner. <ul style="list-style-type: none"> • Pendulfald • Klatring i bagreb • Fald på slabvægge • Boulderrisici • Fald på rebet • Slid på første quickdraw • For korte reb/ukendte reb. • Slid på rebender 	45 min.



Modul 3 – 5 timer	tidsforbrug
Pædagogik. <ul style="list-style-type: none">• Placering af underviser• Styring af grupper• Pædagogisk forklaring af sikringsteknik	20 min.
Opvarmning.	20 min.
Styrketræning. Nogle få skadesforebyggende øvelser.	10 min.
Klatrelege for børn. Gode råd til organisering af børneklating.	20 min.
Repetition af pensum. "Spørgetime."	1 time
Eksamen	3 timer



Beskrivelse af 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.

Aspiranten består eksamen ved en overbevisende demonstration af sikring og pædagogik. I eksamensforløbet må der ikke forekomme nogen væsentlige fejl eller mangler i de sikkerhedsmæssige aspekter. De teoretiske spørgsmål skal besvares uden støtte af andre kursister eller skriftligt materiale.

Aspiranterne fungerer som figuranter for hinanden i det praktiske undervisningsforløb.

Der eksamineres i tre elementer:

- Praktisk udførelse af relevante sikkerhedsteknikker – indbinding, sikring, nedfiring.
- Undervisning af begyndere i disse sikkerhedsteknikker.
- Teoretisk forståelse af relevante forhold – risiko for pendulfald, risici ved bouldering, udstyrskendskab, organisering af klatring med grupper, osv.

Eksamensprocedure

Eksamen varer ca. 20 minutter pr. aspirant.

Underviser/eksaminator bestemmer, hvilke elementer der lægges vægt på i forhold til den enkelte aspirant.

Aspiranten eksamineres i **praktisk undervisning af begyndere** i enten toprebsklatring eller føring. Ca. 20 min.

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

Underviseren stiller uddybende spørgsmål indenfor det teoretiske pensum.

Aspiranten skal vise stor sikkerhed i stoffet, og skal vise forståelse for både anvendelse af udstyr, sikkerhed ved klatring og pædagogiske overvejelser omkring undervisning af begyndere.

Eksaminator afgør, om aspiranten skal undervise i sikring med Tube bremse eller med Assisterende bremse. Aspiranten skal kunne benytte begge typer bremser.



Eksempler på teoretiske spørgsmål (foruden dem som er nævnt i kursustandarden for Instruktør 1)

Føring

- Forståelse af faldfaktor på et lavpraktisk niveau (mindre fangryk ved fald højt på en rute)
- Risiko ved fald før anden/tredje bolt
- Korrekt sikringsteknik, hyppige fejl
- Forståelse for, hvorfor dynamisering er vigtig
- Z-klip, backclip

Udstyr

- Ekspresslynger – korrekt anvendelse (samling, rebende/boltende, indklipping i horisontalt orienterede bolthængere)
- Typer af bremsere i forhold til reb og karabin

Opvarmning/træning

- Redegørelse for korrekt opbygning af opvarmning
- Viden om metoder til at øve teknik (evt. ved henvisning til KALK)