

Kursusstandard for Instruktør 1 – topreb og bouldering

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** – beskrivelse af det kursusforløb, som Dansk Klatreforbund udbyder
- **Beskrivelse af eksamen** – beskriver den afsluttende prøve og minimumskravene for beståelse.
- **Eksempler på teoretiske spørgsmål til aspiranterne** – 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 1-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, toprebsklatrung	Kursus 1
Instruktør 2	Bouldering, toprebsklatrung, føring	Kursus 1 og 2

Instruktør 1-uddannelsens formål

Instruktør 1-uddannelsen er rettet mod personer uden eller med lidt klatreerfaring, som har brug for at kunne iværksætte simple klatreaktiteter for grupper på en sikker og inspirerende måde.

Det kunne for eksempel være forældre, der fungerer som hjælpetrænere på juniorhold, eller pædagoger og lærere på skoler og institutioner.

Instruktør 1 giver undervisningskompetence i klatredisciplinerne toprebsklatrung og bouldering på kunstige klatrevægge. Uddannelsen omhandler både basale bevægelsesteknikker, klatrelege og de sikkerhedsmæssige aspekter af aktiviteterne.

Dansk Klatreforbund anbefaler, at skoler, institutioner og introduktionshold i klatreklubberne begynder med bouldering og topreb. Når kursisterne er fortrolige med disse discipliner, kan en instruktør 2 undervise i føring, hvis det er relevant.

Hvem kan tage Instruktør 1-kurset?

Aspiranten skal være fyldt 18 år for at blive Instruktør 1, men man kan følge kurset og lære pensum tidligere.

Der er ikke krav om, at aspiranten skal have klatret tidligere, men hun skal have mulighed for at vedligeholde sine færdigheder gennem regelmæssig undervisning og egentræning.

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

Hvem må undervise på Instruktør 1-kurser?

For at undervise på Instruktør 1-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 12 timer fordelt på to undervisningsgange med mindst 14 dage imellem, så der er tid til egentræning.

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

Hvem udbyder kurserne?

Dansk Klatreforbund udbyder Instruktør 1-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 1-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

Bouldering	
Udstyr	<input type="checkbox"/> Sko <input type="checkbox"/> Kalk <input type="checkbox"/> Crashpad/gymnastikmadras
Sikkerhed	<input type="checkbox"/> Spotting <input type="checkbox"/> Placering af madrasser <input type="checkbox"/> Opvarmning <input type="checkbox"/> Faldteknik
Bevægelse	<input type="checkbox"/> Strakte arme/bøjede ben <input type="checkbox"/> Dynamisk/statisk bevægelse <input type="checkbox"/> Fodarbejde <input type="checkbox"/> Klatrelege (add-on, pegeleg, bygge problemer osv.)
Organisering	<input type="checkbox"/> Hvordan aktiveres alle? <input type="checkbox"/> Regler (siddestart, tracking, match på slutgreb)

Toprebsklatring	
Udstyr	<input type="checkbox"/> Reb, sele, karabiner, bremse, slynger <input type="checkbox"/> Vedligehold og kassation
Sikkerhed praksis	<input type="checkbox"/> Korrekt påtagning af sele/indbinding/brug af både Sticht/ATC-bremser og assisterende bremser <input type="checkbox"/> Stopknode på bremserbet <input type="checkbox"/> Makkertjek
Sikkerhed teori	<input type="checkbox"/> Taleprocedure/kommunikation <input type="checkbox"/> Korrekt sikringsteknik/nedfiring <input type="checkbox"/> Bundsikring (hvornår?/ fast eller flytbar) <input type="checkbox"/> Risici (finger i bolt, tøj i klemme, pendulfald) <input type="checkbox"/> Handleplaner (alarmering/førstehjælp, opsætning af topreb) <input type="checkbox"/> Opvarmning
Organisering	<input type="checkbox"/> Teknikøvelser og lege under toprebsklatring <input type="checkbox"/> Faldtræning <input type="checkbox"/> Regler/konkurrencer <input type="checkbox"/> Introduktion til bygning af ruter (farvekoder, snipper, eliminationer)
faciliteten	<input type="checkbox"/> Inspiration til udbygning (evt. rådgivning v. Dansk Klatreforbund) <input type="checkbox"/> Makroer/flere greb/fodtrin

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 – 6 timer	tidsforbrug
Introduktion: uddannelsesnorm	30 min.
Opvarmning: klatrespecifikke opvarmningslege/øvelser	20 min.
Sikkerhed ved bouldering: spot, placering af madrasser	20 min.
Udstyrgennemgang: reb, seletyper, bremse (Tube & Assisterende), karabiner, ottetalsknode, stopknode	20 min.
Sikring: makkertjek, taleprocedure, tørtræning, bundsikring, sikring med bagstop	120 min.
Udstyr: vedligehold, kassation	30 min.
Risici: hvad kan gå galt, makkertjek, taleprocedure, pendulsving, nedfiring, hånd/hår/tøj i bremsen	30 min.
Sikring: repetition af sikring og klatrelege på væggen, ruter, hinke, dyno, fra side til side, speed, osv.	90 min.

Modul 2 – 6 timer inkl. eksamen	tidsforbrug
Opvarmning	20 min.
Repetition af sikringsteknik: fokus på makkertjek, taleprocedure, faste hænder på bremsereb, korrekt håndskifte, afstand til bremsen, forståelse for åben og lukket bremse, forsigtig nedfiring	90 min.
Boulderlege: add-on, pegeleg, fjern-et-greb, dyno	20 min.
Udstyrskendskab repetition	20 min.
Organisering af grupper, børn og sikring, risici	30 min.
Evaluerende eksamen	180 min.

Beskrivelse af eksamen

Eksamen afholdes som afslutning på kurset. Det er et krav, at aspiranten deltager aktivt i undervisningen for at få lov til at gå til eksamen. Eksamen foregår som en praktisk gennemgang af de vigtigste dele af pensum.

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.

Til eksamen skal der bruges mindst to personer som kan agere "kursister" under eksamen. Aspiranterne kan agere "kursister" for hinanden.

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.

Nedenstående er forslag til, hvilke emner aspiranten kan bedømmes på.

Praktisk sikring:

Aspiranten underviser en "begynder" i brugen af sele, sikkerhedsregler ved toprebsklatring, otte-tal, makkertjek, taleprocedure. Aspiranten viser, at hun kan sikre "begynderen", mens denne klatrer op ad væggen.

Undervisning i sikring:

Aspiranten underviser en "begynder" i sikringsteknik og lader "begynderen" sikre en klatrer for første gang på en tryk måde.

Teoretisk forståelse:

Underviseren hører aspiranten i de teoretiske spørgsmål i løbet af eksamen. Der skal stilles spørgsmål inden for de fem teoretiske områder. Nedenfor findes en række spørgsmål, som dækker pensum.

Eksempler på teoretiske spørgsmål til aspiranten

Bouldering

- Redegør for risici ved bouldering (placering af madrasser, klatrehøjde)
- Redegør for, hvornår og hvordan kursister skal spotte hinanden

Topreb

- Hvordan minimerer man risikoen for pendulsving?
- Hvad tjekker man ved et makkertjek?
- Hvad er de vigtigste fokuspunkter ved god sikringsteknik, hvilke fejl ser man hyppigst?
- I hvilke situationer er det relevant at bruge bundsikring?

Udstyr

- Hvilke fordele, ulemper og afgrænsninger er der ved forskellige typer af rebbremser (både bremsere af sticht/ATC-typen og assisterende bremsere)
- Hvilken type karabin skal man bruge sammen med en rebbremse?
- Hvornår skal bremsere og karabiner kasseres?
- Hvornår skal reb, slynger og seler kasseres?
- Hvilke seletyper findes der, og hvordan anvendes de?
- Hvilken type reb bruges til klatring?

Børn og sikring

- Hvor gamle skal børn være, før de kan sikre selvstændigt?
- Hvordan sikrer man sig, at børn er klar til at sikre selvstændigt?
- Hvordan kan man inddrage børn, som ikke er klar til at sikre selvstændigt?

Organisering af klatring

- Hvilke risikomomenter kan opstå, når større grupper skal klatre?
- Hvad kan man gøre for at sikre et højt aktivitetsniveau og samtidig et højt sikkerhedsniveau?