

SSF SRT 1 - Grundkurs i repklättring

Grundkurs i repklättring som går igenom utrustning och tekniker som används i grottsammanhang. Kursen ger deltagaren grundläggande kunskap och färdigheter för att på ett säkert sätt ta sig upp och ner längs ett rep.

Mål

- Efter en godkänd kurs ska eleven på ett säkert och självständigt sätt kunna klättra på färdigriggade rep i ett system tillsammans med erfarna SRT klättrare.

Förkunskapskrav

- Deltagaren skall vara i god fysisk kondition
- Minimilängd är 140 cm. En deltagares fysiska dimensioner måste av säkerhetsskäl passa utrustningen. Kortare personer eller personer som av annan anledning är tveksamma hänvisas kontakta instruktör före kursanmälan.
- Målsmans medgivande krävs för personer under 18 år.

Kursinnehåll

- Risker med vertikal grottning och vad man skall göra för att minimera dessa.
- Inställning av personlig utrustning
- Rep och knopar
- Firning och klättring på enkelrep
- Passering av omsäkring, repstyrning och skarv på rep
- Traversering
- Grundläggande riggning i träd

Utrustningskrav

- Grotthjälm
- SRT-utrustning går bra att låna, har du egen utrustning kontrollera att den är i enlighet med SSF standard, i tveksamma fall fråga instruktör.
- Om kursen bedrivs i mörka utrymmen krävs en pannlampa och en extra lampa som bägge går att montera på hjälmen.
- Handskar
- Visselpipa att hänga runt halsen
- Kläder och skor anpassade efter miljön där kursen hålls, knäskydd kan behövas (mer information efter kursanmälan).

Kursupplägg

Kursen bedrivs under 2 dagar där teori och praktik varvas. Även ett kortare webbmöte kommer hållas innan kursstart där vi går igenom viktig information angående rekommenderad utrustning och kursmaterial, samt svarar på eventuella frågor.

Kursintyg

Kursintyg delas ut till de som i kursens slutfas klarar de praktiska momenten i kursen på ett säkert och självständigt sätt, samt har deltagit i kursens teoripass. Av säkerhetsskäl är det instruktören som bestämmer om en kursdeltagare får godkänt på SRT kursen.

Kurskostnad

Kurskostnaden för en 2-dagars SRT 1 grundkurs är 1000 kr. Denna kostnad inkluderar kurskompendium och lån av utrustning vid behov.