

T1 – Skeiðs standardur

Skeiðs standardur fyri skeið T1 – toppreip og buldring

Skeiði er samansett av trimum pørtum

- **Formalia** – reglur fyri T1 skeiði hjá Klintrifelag Føroya
- **Innihald á skeiðinum** – frágreiðing um partar sum skulu verða við í skeiðinum
- **Besta mannagongd** – frágreiðing um skeiðsinnihaldi, sum kann brúkast av instruktøri og skeiðsluttakarum sum eitt amboð til at minnast innihald av skeiðnum. Besta mannagongd – greiður frá háttum sum Klintrifelagi viðmælur verða brúktir, av tí at tað er ein tryggur háttur og lætt at føra fram til nýbyrjarar.

T1 – Skeiðs standardur Formalia

Endamál

Endamál við skeiðinum er at luttakarar kunnu tryggja og klintra sjálvstøðugt við toppreipi T1 skeiði

Instruktorurin

Fyri at undirvísa á T1 skeiðinum skal man hava lokið Instruktor útúgvng 1 ella hægri, tað er Klintrifelag Føroya sum hevur ábyrgd av at instruktørar hava røttu útúgvngina og hava dagført instruktør prógv.

Fyri at brúka logo og navn hjá Klintrifelag Føroya (KF) ella at skipa fyri skeiði ella øðrum klintrivirksemi undir navninum hjá KF skal ein instruktørur verða góðkendur av Klintrifelagnum.

Skeiðs stað

T1 skeiði snýr seg um klintring við toppreipi og buldring, skeiði fevnur ikki um klintring uttandura

Longd á skeiðinum

Umleið 3 tímar

Skeiði er tó ikki lokið áðrenn luttakarar hava víst at teir kunnu tryggja og klintra sjálvstøðugt.

Instruktor og luttakara lutfall

Útgangstøði fyri skeiðs standardin er, at ein instruktørur hevur 2-3 luttakarar. Um fleiri luttakarar eru á einum skeiði kann tað vera neyðugt at brúka longri tíð. Tað er til ein og hvørja tíð ábyrgdin hjá instruktørinum, at allir luttakarar vælkendir við pensum áðrenn teir sjálvir kunnu tryggja sjálvstøðugt.

Aldursmark

Man skal vera 15 ár fyri at fáa T1 tryggdar skeið, tó kunnu yngri børn luttakað og læra pensum men tey kunnu ikki fáa skeiðsprógv.

T1 – Skeiðs standardur

Innihald á skeiðinum

Útgerðskunnleiki

- Rættur háttur
- Kassation
- Innkeyp

Klintri seðli

- Sløg av seðlum
- Partar av seðlanum
- Íbinding av seðla
- Burturbeining
- Innkeyp

Reip

- Sløg av reip
- Viðlíkahald
- Burturbeining
- Innkeyp

Karabinur

- HMS – karabina
- D – snið lásikarabina
- Burturbeining
- Innkeyp

Bremsur

- ATC / *tube* slag
- Møguliga Gri-Gri ella líknandi

Skógvar

- Innkeyp

Knútar

- Dupult áttatals knút
- Stavnabregð

- Rættan knút/Yvirhondsknútt/Stopknútt

Tryggingar mannagongd við toppreips klintring

- Uppsetan av toppreipi / akker
- Stopknútt ella íbinding av tryggingar manni á endan av reipnum
- Botntrygging
- Seta reip í bremsu
- Makkarakekk
- Orðaval á veggnum
- Plasering av tryggingar manni
- Vandar (fingur, fara fyri sløður, fall tíðliga á eini leið)
- Tryggingar mannagongd
- Loran
- Trygging við bakstoppara
- Framferðarháttur í falli

Klintri teknikkur

- Upphiting
- Javnvág
- Fót arbeiði
- Sløg av høldum
- 3-4 klintri spøl og venjingar
- Evt. Buldring/tryggleiki við buldring

Almen vitan um klintring

- Útbúgvingarmøguleikar
- Venjing
- Lið
- Feløg
- Samskipan
- Kappingar
- Mentan

T1 – Skeiðs standardur

Besta mannagond

Útgerðskunnleiki 1

- **Seðli**
 - Teir ymisku seðlarnir vera vístir fram.
 - Barnaseðlar, heilkropsseðlar, sportklintriseðlar.
 - Tað verður forklára um, íbindingpunktið, arbeiðslykkju og hvussu ymisku sløgini av spennum virka, og hvar man finnur vegleiðing um seðlan.
 - Skeiðsluttakarar skulu læra um partarnir á einum klintri seðla, (lærbond, mjadnarbelti, arbeiðslykkja, amboðslykkja, spenn) Hetta fyri at tryggja, at íbindan (innbindin?) hendir á rættan hátt, og at tað ikki verður knýtt í arbeiðslykkju ella amboðslykkju, ella eitt av innbindingpunktinum.
 - Skeiðsluttakarar skulu vita hvar man keypir ein klintri seðla, og hvussu hann skal goymast og nær hann skal burturbeinast.
- **Reip**

Skeiðsluttakarar skulu læra at klintri reip eru dynamisk heilreip.

At reipi skal ikki blíva útsett fyri sýrum ella basum (inkl. Kola, urin, kaffi, osfr.)

Hvar man keypir reip, og vanligt er at viðmæla nýbyrjarar ikke at keypa ov tunt reip, tá hesi eru verri at bremsa við.
- **Karabinur/Bremsur**

Skeiðsluttakarar skulu læra um tey ymisku sløgini av lásikarabinum, og viðmælast skal vera at fyrst at keypa eina skrúðkarabinu. Teir skulu læra at man nýtur eina HMS karabinu saman við bremsuni, umframt at karabinan skal lastast uppá long.

Lærast skal um munin á HMS-karabinu og D-karabinu, og viðmælast skal at brúka eina til metal og eina aðra til nylon, ella eina til hart tilfar og aðra til bleytt tilfar.

Viðmælast skal nýbyrjarum at keypa eina bremsu av slagnum *tube*/ATC. Upplýsast skal um, at fyrimunir kunnu vera við assymetriskum bremsun, at vektmunur á klintrara og tryggingarmanni ikki skal vera ov stórus.

Um skeiðsluttakari ynskir at brúka eina Gri-Gri, skal hann/hon undirvísast í hvussu man nýtur hesa rætt, og vísast skal til www.petzl.com sjónbanda upptøkurnar hvussu man tryggjar rætt.
- **Skógvar**

Skeiðsluttakarar skulu vegleiðast í at keypa skógvar (ikki for smáar, fóturin skal fylla alla skógvin)
- **Kálkskjátta**

Skeiðsluttakarar skulu læra, hví man nýtur ein kálk posa tá ið man klintrar.

Knútar 1

- **Áttatalsknútur**

Skeiðsluttakarar skulu læra at binda seg í við einum dupult áttatalsknúti.

Tað skal leggjast dentur á at, tað er ein fyrimunur at tilpassa áttatali, so at tað situr tætt at arbeiðslykkjuni og at reipstubbin ikki skal vera minni enn 10 ferð tvørmáti av reipinum, um reipstubbin er longur skal man knýta ein stopknút um sum situr tætt at áttatalinum.
- **Stavnabregd / bregd (tvífaltbregd og bregd)**

Skeiðsluttakarar skulu læra at knýta eitt stavnabregd, sum verður nýtt til at botntrygging við reipi. Og bregd um man nýtur eina lykkju til botntrygging.

T1 – Skeiðs standardur

- Rættan knút / yvirhondsknút / stopknút

Skeiðsluttakarar skulu læra at knýta ein rættan knút/stopknút, og hvat man nýtur hann til.

Tryggingar teknikkur við toppreipsklintring

- Uppsetan av reipi/akker

Skeiðsluttakarar skulu læra at føra eitt reip gjøgnum toppunkt við at seta eina flagglínu í endan á reipinum og draga reipi gjøgnum akkeri. Eisini skulu skeiðsluttakarar læra at seta flagglínuna í aftur toppunktið tað ið man er liðugur at klintra, harafturat skulu skeiðsluttakarar vita um reipi gongur rætt gjøgnum top akkeri.

- Stopknút og íbinding af tryggingarmanni

Tá ið klintrari er íbundin, skulu skeiðsluttakarar læra at tryggja endan av reipinum so reipi ikki kann ganga gjøgnum bremsuna, og greiðast skal frá hví hettar er umráðandi. Vanligt er at tryggja reipsendan við at knýta rættan knút ella eitt tvífalt áttatal.

Tað er eisini møguligt at tryggingarmaðurin knýtur seg sjálvan í endan av reipinum, hettar er vanlig mannagongd tá ið klintra verður á longri leiðum, og um tryggingar maðurin vil brúka reip til botntrygging.

- Botntrygging. Nær hefur tað týdning?

Vís verður, hvussu ein ger eina botntrygging við at knýta tryggingarmannin inn í reip endan sum gongur gjøgnum bremsuna og fast í eina karabinu við einum stav nabregdi. Fyrimunur og vansar umrøðast: Botntrygging gevur minni móguleika við at tryggja dynamiskt og tryggingarmaðurin missur rásarúm. Vanligt er at brúka botntrygging um vekt munur millum klintrara og tryggingarmann er 20-30%, ella um tað er vandi fyri at tryggingarmaður verður hálaður upp í eitt úthang. Botntrygging skal setast á somu síðu sum bremsuhondin. Botntryggingin skal vera strøm, meðan klitra verður.

- At seta reip í bremsu

Skeiðsluttakarar skulu læra at brúka eina ATC-bremsu ella líknandi. Um luttakari ynskir at læra at tryggja við eini Gri-Gri ella øðrum stuðlandi bremsum, kann hann læra tað aftaná at hava lært ATC. Skeiðsluttakarar læra, at man brúkar bremsur eftir leiðbeining frá framleiðara. Reipi skal ganga uppi frá og niður gjøgnum bremsuna til bremsuhondina. Tann breiði endin av HMS-karabinuni skal venda vekk frá tryggingarmanni, og lásitóli á karabinuni skal venda vekk frá bremsuhondini. (Hetta er ikki umráðandi fyri nýbyrjarar, men um skeiðsluttakari skal læra at binda bremsuna av, er hettar ein góður siður)

- Makkarakekk

Skeiðsluttakarar læra, at eitt makkarakekk skal fremjast hvørja ferð klintra verður.

Makkarakekk stendur av eftiransing av, at man hevur lati seg rætt í seðlan og at spennir eru læst, reipi er rætt ísett í bremsuna, og karabinan situr rætt í arbeiðslykkjuni og er læst, og at klintrari er íbundin rætt í innbindingspunkt á seðlanum.

1. Kekka um mjadnarbelti situr stramt, og yvir mjødnini
2. Kekka at spennir eru læst
3. Kekka at reip gongur gjøgnum bæði innbindingspunkt
4. Kekka at knútur er rætt bundin og situr tætt at seðlanum
5. Kekka at reipstubbir er minst 10 ferð tvørmáti á reipinum

- Orðaval á veginum

T1 – Skeiðs standardur

Hesi orð verða brúkt

“Tú ert tryggjaður(ur)” – Tá ið tryggingarmaður er klárur at tryggja klintrarin

“Eg klintri” – Tá ið klintrari er klárur og byrjar at klintra

“Hav at” – Tá ið klintrari ynskur at tryggingarmaður skal tátta í reipi td. tá ið klintrari er á toppinum ella ynskur at hvíla.

“Slaka” – Tá ið reipi er ov stramt.

“Reip!” – Ávaring um at reipi verður hála niður, og kann rakað onkran.

Mælt verður til at tosa klárt og týðiligt td. tá ið tað er ov nógv reip úti, ella um tryggingarmaður klárar at fylgja við. Møguligt er at brúka navn á makkara um nógv fólk eru til staðar.

- **Vandar**

Skeiðsluttakarar skulu vita at man ikki hongur í boltum ella snarlykkjum. Teir skulu skilja vandar at detta fyri sløður (pendulfald), og tað skal gerast greitt at tað er tryggingarmaður ið ávara klintrara um hann er ov langt frá boltlinjuni.

Skeiðsluttakarar skulu læra at reipi skal vera stramt tá ið byrja verður at klintra, møguligt er at báðir seta seg í seðlan fyri at stamma reipi upp og strekkja dynamikkin úr reipinum. Skeiðsluttakarar skulu læra at tað er vandi við at hava prýðislutir ella at hava langt leyst hár, tá ið man tryggjar ella klintrar

- **Tryggingar teknikkur**

Skeiðsluttakarar skulu læra tryggingarteknik – uttan at makkaring klintrar.

Dentur skal leggjast á hesi punkt: Knýttan neva um bremsureipi, rætt hondskiftið (ikki sleppa, fyrr enn onnur hondin hevur gott tak um reipi), ikki koma ov tætt at bremsuni, halda brems hondina aftanfyrri bremsuna, undatikið tá ið reip verður tikið inn, og tá í bert stutta tíð.

Skeiðsluttakarar læra at høgra hondin aldrin sleppur reipinum. Tá ið man ger eitt hondskiftið skal hondin fyrst upp til vinstru hond – hendurnar skulu ikki krossast, tí tá verður man noyddur at sleppa við høgru hond. Vinstra hond skal undir reipi og ikki ímillum reip og kroppin.

5 stigs tryggingarhátturin:

1. Vinstra hond tekur reip niður móti bremsuni, høgra hond hálar reip gjøgnum bremsuna, vekk frá kroppinum
2. Høgra hond verður førð niður í lásistøðu.
3. Vinstrahond tekur um bremsureipi, í minsta lagi eina handbreidd frá bremsuni.
4. Høgra hond verður førð líðandi upp til vinstru hond.
5. Vinstra hond upp til byrjunarstøðu.

Tá ið klintrari skal lorast niður, skulu báðar hendur vera á bremsureipinum. Hettar skal venjast áðrenn klintra verður. Og lorast skal við lágari ferð.

- **Trygging við bakstoppara**

Klintri instruktørurin heldur um bremsureipi inntil skeiðsluttakarar eru klárir at tryggja sjálvstøðugt. Tað er trupult at siga nær ein skeiðsluttakari er klárur at tryggja sjálvstøðugt. Ein góð leiðregla er tá ið instruktørur sjálvur hevur álit at klintra við skeiðsluttakara.

Um skeiðsluttakarar brúkast sum bakstopparir, skal instruktørurin gera greitt hvat bakstoppari skal gera og skeiðsluttakarinn skal hava skilt uppgávuna og ábyrgdina.

- **Framferðarháttur í falli**

Skeiðsluttakara skulu venja seg við at detta. Bæði fyri at føla seg tryggjar við at klintra og tryggja, og at tryggingarmaður hevur skilt teknikkinn.

T1 – Skeiðs standardur

Eitt gott hugskot er at klintrari setur seg í reipi, eftir at hava klintra nakrar fáar metrar á fyrsta túri upp. Uppá henda mátan verður tað lættari at blíva loraður niður frá toppinum.

Tá ið klintrari er blivin tryggur við at sita í reipinum og við at blíva loraður niður, skal hann royna fall. Fyrst við strømmum reipi, og seinni við leysari reipi.

- Lora

Tá ið klintrari er komin upp til akkeri, skal tryggingarmaður lata hann seta seg í reipi og hanga nøkur sekund, áðren lora verður – tað kann vera ræðandi fyri nýbyrjara, um byrja verður at lora beinanveg.

Klintriteknikkur

Skeiðlutakarirnir læra vanlig upphitingarhættir og tydningin av hesum. Bæði fyri at umganga skaða og fyri at læra skeiðsluttakarar góðar vanar.

Skeiðsluttakarar skulu hava ráð um hvussu man klintrar á ein munadyggan hátt. Grundleggjandi klintriteknik (hvílistøður, strektan arm, fótstøðu, ymisk hald, at brúka bein at koma upp og hendur at halda seg ímóti veggnum. Soleiðis lærir klintrarin samstundis sum tryggingarmaðurin venur tryggingarteknikkin). Klintrarin kann fáa uppgávur sum kunnu venjast, meðan hann klintrar. Klintriteknikkur kan eisini lærast á buldriveggnum

Klintring í Føroyum

Instruktørurin skal greiða frá møguleikar fyri at klintra í Føroyum, og hvar man kann læra meira um klintring, fyri at koma gott í gongd við klintringina.

Tey skulu kunnast um tydningin av at fara væl um náttúruna og vísa viðring fyri eigarinum av jørðini. Eitt nú ikki verða í vegin tá fari verður á fjall, ikki ganga á óslidnum bøði, men at fylgja gøtum og fara um hegri har stigir eru til hettar.

Tey kunnu kunnast um góðan sig við samsýning til eigan av jørðini.

Kunning um at siga frá til info@faroeclimb.com um boltar eru leysir illa um onkur vandi er á klintrileiðinum

Kunnast um at vera varin við at ganga omanfyri klintrið. At leysir steinar kunnu verða á leiðunum, serliga eftir vetur og frost.