



# KURS - ISKLÄTTRING GRUNKURS

---

**Vad kul att just Du ska var med på isklätterskurs!** I detta dokument hittar du information som gör att du kan komma förberedd till kursen. Tveka inte att höra av dig om du har frågor. Målsättningen med kursen är du ska lära dig att bygga ankare i is, säkra och klättra på is, bedöma iskvalité m.m. I första hand fokuserar vi på topprepsklättring.

**Kursen leds av certifierad klätterinstruktör.** Detta säkerställer att kursen håller högsta kvalitet och är uppdaterad efter rådande normer, samt att du vet att utbildningen genomförs enligt konsumentverkets rekommendationer.

**Summit Guides** har en önskan att minska tröskeln för vad som krävs för att vara med på våra aktiviteter och bidra till en sund syn på konsumtion. Vi uppmuntrar därför våra gäster att hyra utrustning och att välja miljövänliga transportsätt till kursen. Vi kan hjälpa till med uthyrning och ge råd om bra sätt att resa. Hör av dig isåfall!

## Tid & plats

**Plats:** Handöl & Duved

**Samling dag 1:** 09.00 i Handöl

**Avslut dag 1:** ca 16.00 i Handöl

**Samling dag 2:** 08.30 i Duved

**Avsluta dag 2:** ca 16.30 i Duved

**Deltagare:** Minst 2 st och max 4 st per instruktör

## Förkrav

- Du är minst 18 år gammal eller med målsman om du är yngre än 18 år
- Deltagit på grundkurs klippklättring eller ha motsvarande kunskaper
- Hem/olycksfallsförsäkring som täcker aktiviteten



# KURS - ISKLÄTTRING GRUNDKURS

---

## Utrustning

Vi är ute på fjället under hela kursen och många moment är stillastående. Därför måste du ha lämpliga kläder så att du håller dig torr och varm. Kontakta oss om ni vill låna tjocka dunjackor. Vi äter lunch och fika utomhus bägge dagarna.

## Utrustning som ingår i kursen:

- Första hjälpen utrustning
- hjälm
- KlättersELE
- Stegjärn
- Isyxor
- Rep
- Övrig utrustning som repbroms, karbiner, slingor, isskruvar.

## Utrustning per deltagare:

- Kängor eller pjäxor att klättra i. Sulan på kängan bör vara styv. Meddela oss vilken typ av känga pjäxa som ni kommer att använda.
- Rygsäck ca 40L
- Förstärkningsplagg (dun/syntet jacka)
- Flera par extra handskar/vantar
- Lunch, fika och varm dryck