

NKF

**Kursmal klatreleder
inne**



NORGES KLATREFORBUND

2014-25-02

Mål for kurset

Norges klatreforbund utdanner klatreleder inne for å sikre at grunnkurs i forbundets regi holder kvalifisert nivå.

Etter kurset skal deltagerne ha høy bevissthet om grunnleggende forutsetninger for sikker klatring på innendørs klatrevegg. De skal være godt kjent med metodesett og undervisningsprinsipper for innendørs klatring og ha en god forståelse av rollen som klatreleder inne og ansvaret som følger med. Deltagerne skal også vise at de har nødvendig forståelse, kunnskap og egenferdighet innen sikkerhet, sikringsarbeid, klatreteknikk og formidling. De skal vise at de har nok initiativ og driv til å fungere som instruktør, samt de forutsetninger som kreves for å ta vare på seg selv og deltagere i kurssammenhenger.

Klatreleder inne er første nivå i NKFs trenerstige, og primært mål er å utdanne instruktører for å holde nybegynnerkurs. Instruktørens rolle er med andre ord å kunne lære bort sikringsteknikk og sikkerhetsfilosofi innen klatringen. Klatreteknikk, treningsmetodikk osv. er ikke instruktørens primære ansvarsområde. En instruktør vil i hovedsak arbeide med ungdom og voksne folk, men instruktører skal også kunne fungere som aktivitetsleder i f.eks. grupper med barn, ungdom, handikappede osv.

Læringsmål

Etter endt kurs skal deltagerne beherske temaene i kurset godt nok til å kunne gi klatrekursdeltagere kompetent, sikker og inspirerende veiledning.

De skal:

- Mestre og vurdere utstyret som brukes ved innendørs klatring og kunne forklare utstyrets ulike funksjoner, bruksområder og begrensinger. De skal kunne gjøre rede for hva som er feil bruk av utstyret og hvilke konsekvenser det kan medføre.
- Ha en grundig forståelse av standard metodesett ved innendørs klatring, herunder knuter, bruk av taubrems, bruk av kortslynger, sikringskjeden og toppanker, og evne til å bruke og vurdere dette.
- Kunne formidle de ulike læringsmomentene på et innendørs klatrekurs (Grunnkurs i innendørs klatring) til nybegynnere på en trygg, sikker og pedagogisk måte.

Kursbeskrivelse

Kurset kvalifiserer til instruktør 'Klatreleder Inne' når det er bestått. Kurset er delt i to moduler, en metodedel og en veilederdel.

Metodedelen skal forsikre at deltagerne har nok kunnskap og forståelse av klatringens håndverk. Håndverket er alt som har med sikringsrutiner, kjennskap til utstyr, valg og bruk av utstyr og taulagsarbeid. Man skal også forstå prinsippene rundt klatreteknikk (bevegelse).

Veilederdelen skal gi deltagerne trening i rollen som instruktør slik at de kan holde kurs og aktiviteter som kvalifiseringen gir. Det innebærer at de må vise i praksis at de kan holde et grunnkurs inne og få tilbakemelding på sin rolle som instruktør.

Metodene som presenteres skal være i henhold til NKF metodesett.

Varighet

Kurset vil ta ca 12 timer å gjennomføre. Det er ofte stor forskjell på deltagernes mestringsnivå og kunnskap avhengig av erfaring til den enkelte. Kurset bør legges over 2 til 3 dager.

Opptakskrav

- **Alder:** Minimum 16 år ved kursstart. Deltakere mellom 16 og 18 år vil ikke kunne få endelig godkjenning før de er fylt 18 år.
- **Erfaring:** Tilsvarende 12 mnd erfaring fra klatring. Med dette menes 12 mnd med regelmessig aktivitet. Kursleder kan ta inn deltagere ned til 6 mnd egenerfaring dersom et høyt aktivitets- og ferdighetsnivå tilsier at dette er tilstrekkelig.
- **Ferdighet:** Sikkert og metodisk kunne lede ruter på bolter.
- Deltager må ha brattkort (bestått brattkorttest).

Kvalifisering

Kurset kvalifiserer til å:

- Være instruktør og kursleder på innføringskurs innendørs (grunnkurs inne)
- Organisere klatring som aktivitet innendørs(barn/ungdom osv)
- Gjennomføre brattkort test

Rammene for kurset

Kurset skal holdes inne. Det skal være mulig å lede på veggen. I tillegg må det være muligheter for å drive mer teoretisk undervisning (stoler, bord og tavle/papir)

Maksimalt 6 deltagere pr. instruktør.

Kursleder må minimum være godkjent Trener 1 eller Klatreinstruktør 1 høyfjell/lavland. Medinstruktører skal også være minimum Trener 1 eller Klatreinstruktør 1 høyfjell/lavland.

HMS

Helse-, miljø-, og sikkerhetsarbeid (HMS) handler i sin reneste form om å gjøre det vi kan for å unngå ulykker og skader som følge av organisert klatring. Deltakerne skal gis en forståelse av de risikofaktorene som er forbundet med klatring.

Deltakerne skal gis en kort innføring i de lovbestemte kravene om sikkerhet ved drift av klatrevegger og tilbud av klatreaktiviteter som er bestemt i lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (Produktkontrollloven, LOV 1976-06-11 nr 79). Klatreaktiviteter regnes som forbrukertjenester .

Man bør særlig legge vekt på HMS plikter relateres til rollen som instruktør, bl.a.:

- Kunnskapsplikt: Arrangør av klatrekurs må sørge for at instruktører har tilstrekkelig kompetanse og tilgang til nødvendig og forskriftsmessig utstyr som i praksis betyr:
 - o Å være oppdatert på ny kunnskap om sikkerhetsforhold og klatring. Ref blant annet NKF's ulykkesregistreringer, sikkerhets- og ulykkesrapporter.
 - o Lære av tidligere rapporterte ulykker og nestenulykker internt i klubb/bedrift.
 - o Være utdannet og kvalifisert til å gjennomføre de aktiviteter man tilbyr, og ha tilstrekkelig erfaring.
- Opplysningsplikt: Deltagere skal på forhånd gis tilstrekkelig informasjon til at de selv kan vurdere sikkerheten ved arrangementet. Deltagerne må få vite nøyaktig hva tilbudet går ut på, hvilke risikofaktorer som foreligger (utenom de som er åpenbare), hva som er arrangørens ansvar og hva som er deltakernes eget ansvar, samt hva som kreves av deltakerne. Spesielt for arrangement som gjelder barn så skal foresatte informeres og gi samtykke i forkant.

Refleksjoner over instruktørens rolle og ansvar, for sikkerheten og som verdiformidler, går som en rød tråd gjennom hele kurset.

Klatreklubb som driver et organiserte klatrekurs til medlemmer må ha et HMS system. Informasjon omkring dette finner man på NKF web sider. Ref: <http://www.klatring.no/>)

Utstyr deltager

- En sittesele

- En skrukarabiner og manuell taubrems pr. to personer
- Et klatretau pr. taulag på to personer. Lengden på klatretauet skal være tilpasset veggens høyde dvs. dobbelt så langt som veggens høyde pluss 2-3 meter
- Antall kortslynger tilpasset veggens behov
- Klatresko

I klatrevegger hvor kortslynger er fastmonterte, må det finnes boltehenget som kan brukes til å demonstrere og lære innklipping av løse kortslynger. Eventuelt kan man fjerne en av de fastmonterte kortslyngene.

Utstyr kursleder

Kursleder skal i tillegg ha:

- Gri-Gri og andre selvåsende bremser
- Barnesele for demonstrasjon
- Diverse typer karabiner (vanlige/skru/selvåsende) og slynger

Moduler

Gjennom øvelser og klatring skal standard metodesett, taulagsrutiner og sikkerhetskrav gjennomgås. Deltakerne må samtidig gis begrunnet og nyansert tilbakemelding på sin egen praksis. Deltakerne skal motiveres til å være aktive, ta initiativ, være deltakende i diskusjoner og vise forståelse og innsikt i tema som tas opp.

Kurset er i hovedsak 2-delt, i to ulike moduler. Den første delen tar for seg egne metoder og rutiner, for å vise sammenhengene mellom metodevalg og sikkerhet og for skape en felles forståelse for begrepet om et metodesett og enhetlig praksis. Den andre delen bygger videre med metoder for å lære andre å klatre. Her fokuseres det på læringsemnene i et nybegynnerkurs og hvordan gjennomføre disse på en måte som ivaretar et krav om sikkerhet både for deltager og instruktør.

Modulenes hovedlinjer

Utviklingen fra egen klatring til instruktør stiller økende krav innen sikkerhet og formidling.

Følgende blir derfor sentralt gjennom modulene:

- Egenferdighet: Som utgangspunkt for instruksjon.

- Holdninger og refleksjoner: Knyttet til klatring og det ansvaret som instruktøren har.
- Pedagogisk bevisstgjøring : Trenerens rolle og ansvar / hvordan formidle.

Ved gjennomføringen av kurset er det viktig at deltagerne deltar aktivt i samtale og diskusjon med kursleder. Mange av deltagerne har sannsynligvis lang klatreerfaring selv, og det er derfor viktig at de oppfordres til å stille spørsmål. Deltagerne bør også utfordres til å komme med tips, ideer og innvendinger.

Bevegelsesteknikk forutsettes å ligge innenfor det deltakerne behersker fra før. Kurset skal gjennomgå hvordan man best mulig kan formidle både bevegelsesteknikk og kunnskap om utstyr til kursdeltakere. Deltakerne skal vise at de har alminnelig god og variert klatreteknikk.

Godkjenning

Kurset fører frem til instruktør 'Klatreleder inne' og kursleder gir bestått/ikke bestått ved kurset slutt.

Deltagerne skal få en løpende, muntlig tilbakemelding gjennom kurset. Sluttvurdering skal gis i en personlig samtale med hver enkelt deltager. Deltageren skal oppfordres til selv å gjøre seg opp en mening om sine sterke og svake sider som instruktør. Deltakerne skal vise gode og reflekterte holdninger til rollen som klatreinstruktør og klatring som aktivitet for å bestå kurset. Kandidatene skal vurderes ut fra følgende punkt, i prioritert rekkefølge: Sikkerhet, egenferdighet, formidlingsevne og lederskap.

For å få bestått må deltagerene:

- Fulle opptakskravene.
- Vise at de er i stand til å fungere som instruktør og kursleder og vise seg skikket til å ivareta sikkerheten for seg selv og andre i et innendørs klatreanlegg, herunder full forståelse av sikringskjeden, riktig bruk av utstyr og aksept for og bruk av NKF metodesett.
- Vise seg skikket til å ivareta sikkerheten for seg selv og andre i et innendørs klatreanlegg herunder:
 - full forståelse av sikringskjeden
 - sikringsteknikk og opptreden for å ivareta egen og andres sikkerhet
 - riktig bruk av utstyr og aksept og bruk av NKFs metodesett.
- Vise seg skikket i forhold til instruktørrollen, herunder:
 - evne til å lære bort på en forsvarlig måte og trygghet til å si fra når noe er galt.
 - Innhold i innføringskurs i klatring inne
 - Gjennomføring og kriterier for bestått brattkortprøve

Deltagere som er mellom 16 og 18 år og har bestått kurset får ikke endelig godkjenning før de er fyllt 18 år. De kan delta som medinstruktør på klatrekurs hvor kursleder er over 18 år.

Kursleder må være sitt ansvar bevisst og ikke godkjenne deltagere som f.eks. viser mangelfull evne til sikkerhet i henhold til brattkorttest (dvs ville ha fått ikke bestått på brattkorttest).

Kursleder skal gi hver enkel deltager en sluttsamtale og evaluering. Han skal begrunne sitt valg om å gi den enkelte deltaker bestått eller ikke bestått kurs.

Ved bestått kurs blir deltagerne registrert i NKFs instruktørdatabase. Kursleder godkjenner deltagerne i denne databasen.

Modul 1

Gjennomgang av metoder for klatring

Varighet: 6 timer

Mål

Deltagernes klatreferdigheter og metoder skal gjennomgås med henblikk på å gi dem en god forståelse for ulike sikkerhetsrutiner. Det skal legges vekt på å etablere en enhetlig praksis i valg av metoder til klatring. Målet er en utvidet forståelse for valg av metoder - hva er bra og mindre bra - og danne et basis for å lære disse bort på en sikker og god måte.

Innledning

Start kurset med å presentere instruktør og deltagerne. Hold en innledning om kursmål og opplegg, samt eventuell praktisk informasjon. Presentasjonene av deltagerne skal gi et bilde av hvilket erfaringsgrunnlag de har.

Deltagernes erfaringer kan komme til nytte i undervisningen og vil også bety noe for hvordan denne legges opp. Presentasjonen bør ha et uformelt preg. I tillegg til navn, klubbtilhørighet etc, kan det være verdt å få frem hvor mye klatreefaring deltagerne har, og om de har spesielle erfaringer som kan være nyttige å hente frem (tidligere instruksjonserfaring, erfaring med ulykker eller skader, bruk av utstyr utenom det som brukes på kurset, førstehjelpskurs, etc).

Denne delen kan gjerne avsluttes med en kort diskusjon om instruktørrollen og hvilke mål eller forventninger deltagerne har i forhold til denne.

Deltagerenes klatreferdighet og metode

Dette er en praktisk del som gjennomføres i en klatrevegg. Alle deltagerne skal gjennom en klatreøkt hvor instruktør gjennomgår deltagerens klatreferdighet og metode. Hovedfokus skal være på metode, både under sikring på topptau og led. Instruktør påpeker 'uvaner' til deltagerne dersom han finner dette. Deltagerne kan med fordel også evaluere seg selv og hverandre.

Bevegelsesteknikk forutsettes å ligge innenfor det deltakerne behersker fra før. Kurset skal gjennomgå hvordan man best mulig kan formidle både bevegelsesteknikk og kunnskap om utstyr til kursdeltakere. Deltakerne skal vise at de har alminnelig god og variert klatreteknikk.

Instruktør skal påse at deltagerne følger de metoder som ligger i NKFs brattkorttest.

Generelt om metodesett og sikkerhet.

Et metodesett er en felles norm for hvordan sikringshåndverket bør utføres. NKF har utviklet et metodesett for klatring som er felles for alle ledd i trenerstigen. NKFs metodesett er utarbeidet på bakgrunn av praksis, konsensus og med valg av sikre, men samtidig enkle og effektive metoder. En ide bak et slikt metodesett er at dersom alle gjør likt blir feil lettere synlig. Dette er spesielt viktig på nybegynnerkurs. Det finnes selvsagt mange andre måter å sikre på osv., men så lenge man fungerer som instruktør skal NKFs metodesett følges.

Begrepet 'metodesett' skal innarbeides sammen med behovet for en felles praksis under all instruksjon.

Stikkord her er:

- Ulike metoder for bruk av taubrems, hvordan man alltid beholde en hånd på låseenden av tauet, ulike måter å bruke taubrems under nedfiring, riktig innfesting av skrukarabiner i sentralløkken på selen.
- Ulike knuter, kun 8-tallsknute brukes på kurs.
Gjennomtrenging av toppanker, ulike typer toppfester på innevegg.
- Vanlige ulykkesårsaker.
- Viktige tiltak for å forebygge ulykker, herunder sikre metoder og rutiner, kameratsjekk, kommunikasjon i taulaget, kunnskap om ulykkesårsaker og en preventiv måte å handle på.
- Bruk av automatiske selvlåsende bremsere.

Bruk av personlig utstyr forutsettes kjent av deltakerne. Kurset skal gi deltakerne en grundigere forståelse for utstyr og metoder ved klatring på innevegg. Metoder for bruk av taubrems ved topptauklating og ledklating gjennomgås. Forskjellene mellom disse to metodene poengteres, likeså hvordan de kan formidles på en sikker måte i en kurssituasjon.

- Basisutstyr for klatrekurs.
- Utstyrs kvalitet, bruddstyrke og systematisering av utstyr.
- Innbindingsknute.

Deltakerne skal i teori og praksis få en grundig gjennomgang av klatring på led og gjøres oppmerksom på risikomomentene ved ledklating. Det skal legges vekt på at en bør bli trygg på håndverket før en begynner å gå på vanskelige ruter. Ledklating i denne modulen skal forgå uten topptausikring, men det skal demonstreres hvordan slikt kan benyttes i læringssituasjoner. Det er viktig at deltakerne har så god margin at de kan konsentrere seg om håndverket.

- Taulagsrutiner
- Taulagskommunikasjon
- Korrekt innhektning av tau i ekspresslynger
- Farer ved fall: tau bak foten, formasjoner i veggen, finger i boltehenger
- Dynamiske og statiske fall
- Karabinerbrudd og reduksjon av faren for dette
- Hvil underveis ved å henge i tauet
- Etablering av topptau, minimum 2 karabinerer hvorav en er skurkarabiner.

Kjennskap til klatreanlegg.

Når man skal holde et nybegynnerkurs eller tilsvarende er det viktig at man kjenner veggen der kurset skal holdes. Kommer man til en ny vegg for å holde kurs, bør man bruke litt tid til å gjøre seg kjent med veggen før man starter kurset. Dette er viktig både for at man skal kunne stole på klatretak og sikringspunkt, og for å få et innblikk i hvilke ruter eller deler av veggen som best egner seg for det aktuelle kurset og for ulike grupper av utøvere. Stikkord kan være:

- Hvilke regler gjelder for bruk av veggen?
- Hvem disponerer vanligvis veggen?
- Når åpner og stenger lokalet?
- Kreves det noen egenerklæring e.l. for å klatre her?
- Er det mulig å leie utstyr her?
- Hvem har ansvaret for routeskruing og kontroll av veggen?
- Er anlegget sikkerhetsmessig godt? Vedlikehold, hengere og fester, golv)
- Hvor finnes førstehjelpsutstyr og telefon?

Klatreleder Inne, Modul 2

Instruksjon og opplæring i klatring

Varighet: 6 timer

Mål:

Deltagerne skal fungere godt i en instruktørsituasjon og de skal være kjent med ulike opplegg og metoder for grunnopplæring i klatring. Modulen er i stor grad bygget opp rundt en beskrivelse av NKFs eksisterende innføringskurs innendørs, og skal problematisere de enkelte læringsemnene her og gi deltagerne et grunnlag for å lære dem bort på en sikker og god måte.

Deltagerne skal kjenne til begrepene instruerende og problemløsende metode, og ha en bevissthet om hvordan de skal veksle mellom dem på et kurs. Noe av det viktigste å få fram for ferske instruktører er at de ikke må instruere hele tiden, men tvert imot være tilbakeholdne i mange situasjoner og la deltakerne få tid og ro til å finne ut av tingene selv, uten at dette går ut over sikkerheten. Alle deltakerne skal få prøvd seg i en "reell" instruktørsituasjon.

Deltakerne skal fungere godt i instruktørrollen og være kjent med ulike læringsaktiviteter og metoder for grunnopplæring i klatring. Kursplaner for grunnkurs i innendørs klatring bør gjennomgås for å problematisere de enkelte læringsemnene og gi deltakerne et grunnlag for å lære dem bort på en sikker og god måte.

NKFs "Brattkorttest" skal gjennomgås.

Læringsemner:

- Hoveddel: Gjennomgang av kursmal for innføringskurs inne
- Ulike typer innføringskurs inne, hva er hensiktsmessig omfang
- Veksling mellom instruerende og problemløsende metode
- Kan teknikk læres bort? Hvordan gi enkle tips om teknikk
- Naturlig kursprogresjon fra topptauing, via ledning med separat sikring og ledning med hvil undervegs til selvstendig ledning.
- Helt elementær treningslære, hvordan gi enkle svar på spørsmål om trening
- Brattkort
- Sikkerhet i kurssituasjonen (fokus og oppmerksomhet, oppsyn med aktive taulag, atferd i klatrerommet)
- Tiltak ved personskade
- Veien videre, kort introduksjon av NKFs trenerstige.

Modulen gjennomføres på innendørsvegg. Veggene må være tilrettelagt for klatring på topptau. Det bør være 1 rute med topptau og mulighet til ledklatring pr. 2 kursdeltagere.

Oppsummering av kurset:

Avslutningsvis er det viktig med en oppsummering og evaluering av kurset. Husk også å informere om hvordan de registrerer seg selv i klatreinstruktør databasen.

Litteratur:

- NKF: Metodesett 2005
- NKF: Grunnkurs inne
- NKF: Klatrere ille ute inne. Artikkel om ulykker på innevegg.
- Stein Tronstad (NKF): Innføring i klatring, Akilles forlag 2005, ISBN 82-7286-163-1
- NKF: Klatring og funksjonshemmede, S. Greve
- NKF: Klatring og barn
- NKF: Klatrere ille ute inne
- NKF: HMS for klubber (se NKF web sider <http://www.klatring.no/>)
- NKF: Klatreveggplakaten (illustrasjon av metoder på innevegg)

Ref: NKF web sider for nedlasting/bestilling av materiell

Annen anbefalt litteratur:

Om klatreutstyr (bruksområder og brukstid): Produsentens bruksanvisninger
NKF/Christopher Brodersen: «Klatrevegghåndboken»

Noen aktuelle postadresser:

Norges klatreforbund
Serviceboks 1 US, Sognsveien 75, 0840 Oslo
Tlf. 21029830, e-post klatring@klatring.no