

Norges klatreforbund

# Rutesetter 1

Kursmal



Forfatter: Martin Mobråten og Adam Pustelnik

Sist revidert: august 2020

## Innhold

Innledning.....	2
Hovedmål .....	2
Målgruppe .....	2
Rammer .....	2
Opptakskrav.....	2
Antall deltakere .....	2
Minimumsvarighet på kurs.....	2
Kompetansekrav kursholder.....	2
Krav til anlegg og utstyr .....	2
Annet .....	3
Vurdering.....	3
Praksis.....	3
Søke godkjenning .....	3
Kvalifisering .....	4
Pensum.....	4
Obligatorisk litteratur .....	4
Litteratur for videre lesning (ikke obligatorisk) .....	4
Moduler.....	4
Modul 1: Teoretisk introduksjon til rutesetting .....	4
Mål .....	4
Praktisk.....	4
Læringsemner .....	4
Modul 2: Praktisk introduksjon til rutesetting: buldring .....	5
Mål .....	5
Praktisk.....	5
Læringsemner .....	5
Modul 3: Praktisk introduksjon til rutesetting: tauklatring .....	5
Mål .....	5
Praktisk.....	5
Læringsemner .....	5

## Innledning

Norges Klatreforbund (NKF) utdanner rutesettere for å sikre at norske rutesettere holder høyt nivå, og at rutesetting utføres i henhold til norske lover og forskrifter.

## Hovedmål

Nivå 1-utdanning vil gi deltakerne de verktøy som kreves for å drive rutesetting, både for taukltring og buldring, på klatresentre og for konkurranser på lokalt nivå.

Etter å ha gjennomgått nivå 1 skal deltakerne ha en god forståelse av:

- Verktøy, klatregrep og konstruksjonen av klatrevegger.
- Relevant norsk lovverk og god HMS-praksis..
- Viktigheten av tilbakemeldinger og dialog med andre.
- Grunnleggende rutesetting for barn, nybegynnere og viderekomne klatrere, med fokus på å forstå hvordan en skaper bevegelser hvor klatreren er i balanse og hvorfor visse fotplasseringer skaper ubalanse.
- Prinsipper for setting av mer avanserte ruter og buldere, som inkluderer dynamiske bevegelser, spesifikke kraftretninger og bruk av kroppsspennning.
- Evaluering av egen rutesetting, spesielt med fokus på å observere ulike klatrere prøve ruter/buldre en har satt og lære av det.

## Målgruppe

Kurset er for personer som ønsker å starte med rutesetting, og som skal sette ruter på klatresentre og for lokale konkurranser.

## Rammer

### Opptakskrav

- Fylt 16 år før kursstart.
- Inneha Brattkort. (Annen relevant erfaring kan veie opp for dette om deltakeren for eksempel kommer fra et annet land).
- Klatret aktivt i minst 12 måneder. (Deltakere med ned til 6 måneders klatrerfaring kan godtas av instruktøren, om aktivitetsnivået har vært høyt og ferdighetsnivået er tilfredsstillt).
- Ferdighetsnivå skal ligge på minimum 6-, for å sikre at deltakeren har en god forståelse av bevegelser i klatring.

### Antall deltakere

Maksimum 6 deltakere per instruktør.

### Minimumsvarighet på kurs

Kurset varer i 12 timer, og bør holdes over to dager.

### Kompetansekrav kursholder

Sertifisert NKF kursholder rutesetter 1.

### Krav til anlegg og utstyr

Kurset bør holdes i et klatreanlegg med muligheter for å sette både tauruter og buldere. Veggene må ha forskjellige vinkler: overhengende, vertikale flater og helst sva – i det minste i buldrerrommet. Veggseksjonene som skal brukes må være rensert for klatregrep før kurset starter.

## Rutesetter 1

Det er viktig å forsikre seg om at kursstedet har nok klatregrep, bolter og treskruer før kurset starter. Klatregrepene skal være et utvalg av moderne grep, volumer, boltede grep og «screw-on»-grep.

I tillegg må det være fasiliteter som egner seg for teoriundervisning. Et rom med stoler, bord og whiteboard-tavle er tilstrekkelig.

### Utstyr deltakere:

- Sele, GriGri, jumar, Grillon, klatresko og kalk
- Tau
- Slagdrill
- Unbrako (T-nøkkel) - 6 og 8 mm
- Treskruer og bits (torx 25 - 8mm og 6mm)

### Utstyr instruktør:

- Jengetapp
- Slagtrekker
- Drill
- Boltehengere for å vise hvordan heise volum
- Set med ulike skiver etc (kursholder får gjøre en vurdering her)
- Borr til å sette ekstra skruer i grep

## Annet

Gjennom teori og praksis skal deltakerne få de verktøy de trenger for å sette gode ruter og buldere for klatresentere og lokale konkurranser.

Tilbakemeldinger og diskusjon er viktige elementer i rutesetting, og dette bør forklares ved starten av kurset. Det er viktig at instruktøren gir råd, og samtidig lar deltakerne få være kreative uten for mye hjelp/oppfølging. Deltakerne skal motiveres til å være aktive og til å ta initiativ til å diskutere buldere og ruter som settes, helt ned til de enkelte flytt. Balansen mellom å lede kurset med strikt hånd og det å la deltakerne jobbe mer eller mindre selvstendig, kommer an på deltakernes evne til å være selvgående.

Denne balansen gjelder ikke for HMS-delen av kurset. Her skal instruktøren beskrive god praksis og følge opp at dette utføres av deltakerne.

## Vurdering

Gjennom kurset vil alle deltakerne få løpende tilbakemelding på sin rutesetting. Ved brudd på god HMS-skikk etter dette er gjennomgått vil deltakeren stryke og ikke få nivå-1 sertifisering.

## Praksis

Praksis på 40 timer rutesetting skal gjennomføres etter selve kurset, og er en forutsetning for å få sertifisering på nivå 1. Alle deler av praksisen teller: klargjøring, selve rutesettingen og etterarbeid.

Praksisen skal gjennomføres innen 12 måneder etter siste kursdag.

## Søke godkjenning

Deltakerne søker godkjenning selv gjennom [brattkompetanse.no](http://brattkompetanse.no) ved bestått kurs.

I søknaden på [brattkompetanse.no](http://brattkompetanse.no) skal det registreres dato for godkjent kurs, og det skal lastes opp praksisskjema når praksis er gjennomført.

## Kvalifisering

Etter fullført utdanning og praksis er deltakerne kvalifisert for rutesetting ved klatresentre, klatrevegger og til lokale konkurranser i Norge.

## Pensum

### Obligatorisk litteratur

NS - EN 12572-1 (standard for klatrevegger)

NS - EN 12572-2 (standard for buldrevegger)

NS - EN 12572-3 (standard for klatregrep)

NKF: HMS-system for organisert aktivitet

### Litteratur for videre lesning (ikke obligatorisk)

Jacky Godoffe: «My keys to route setting», ISBN13 9782955978504

Louie Anderson: «Fundamentals of routesetting», ISBN 0976663015

Martin Mobråten og Stian Christophersen: «Klatrebibelen», kapittel 2; teknikk, ISBN 9788269137606

## Moduler

Modul	Praktisk/teoretisk	Tidsbruk
Modul 1: Teoretisk introduksjon til rutesetting	Teoretisk	2-3 timer
Modul 2: Praktisk introduksjon til rutesetting: buldring	Praktisk	4-5 timer
Modul 3: Praktisk introduksjon til rutesetting: taukltring	Praktisk	4-5 timer

### Modul 1: Teoretisk introduksjon til rutesetting

#### Mål

Hensikten med den teoretiske delen er å gi deltakerne kunnskap om forskjellige klatregrep, vegger, verktøy, prinsipper for HMS og generelle punkter for rutesetting. Det er nødvendig at deltakerne har kunnskap om dette før de starter sin praksis.

#### Praktisk

##### Teori

2-3 timer

#### Læringsemner

- Klatregrep
- Vegger
- Verktøy
- HMS
  - o Sikker JobbAnalyse
  - o Buldring

## Rutesetter 1

- Tauklatring
- Lift
- Tau
- Prinsipper for rutesetting

## Modul 2: Praktisk introduksjon til rutesetting: buldring

### Mål

Hensikten med den praktiske delen er å forsikre seg om at deltakerne kan utføre rutesetting i henhold til god praksis for sikkerhet, samt jobbe metodisk og effektivt. Videre skal deltakerne kunne sette ruter og buldere som vil utfordre både barn, begynnere og viderekomne klatrere på en god måte. Momenter som balanse, statisk vs dynamisk og kraftretning vektlegges gjennom hele kurset. Kurset vil gi deltakerne de verktøy de trenger for å komme i gang, men praksisperioden etter kurset er vel så viktig for å utvikle seg til en god rutesetter.

### Praktisk

4-5 timer

Praktisk i veggen

### Læringsemner

- Balanse
- Statisk vs. dynamisk klatring
- Statiske bevegelser
- Dynamiske bevegelser
- Kraftretning og spenning
- Spesifikke klatreteknikker:
  - Mantling
  - Hæl- og tåkrok
- Rutesetting for barn

## Modul 3: Praktisk introduksjon til rutesetting: tauklatring

### Mål

Hensikten med den praktiske delen er å forsikre seg om at deltakerne kan utføre rutesetting i henhold til god praksis for sikkerhet, samt jobbe metodisk og effektivt. Videre skal deltakerne kunne sette ruter og buldere som vil utfordre både barn, begynnere og viderekomne klatrere på en god måte. Momenter som balanse, statisk vs dynamisk og kraftretning vektlegges gjennom hele kurset. Kurset vil gi deltakerne de verktøy de trenger for å komme i gang, men praksisperioden etter kurset er vel så viktig for å utvikle seg til en god rutesetter.

### Praktisk

4-5 timer

Praktisk i veggen

### Læringsemner

- Arbeidssituasjonen på tau
- Trygge tauruter
- God flyt i ruten
- Gjøre en rute interessant