

Norges klatreforbund

Klatreinstruktør inne

Kursmal



NORGES KLATREFORBUND

Forfattere: Isak Bang, Joakim Grande, Nina Skaugvoll, Chad Stokes, Odd-
Magne Øgreid

Sist revidert: 14.03.2024

Innhold

Innledning.....	2
Hovedmål	2
Målgruppe	2
Kvalifisering	2
Rammer	2
Opptakskrav	2
Antall deltakere	3
Kursvarighet	3
Kompetansekrav kurslærer	3
Krav til anlegg og utstyr.....	3
Sikkerhet	3
Annet.....	3
Vurdering.....	3
Praksis.....	4
Søke godkjenning	4
Regodkjenning.....	4
Pensum	4
Moduler.....	5
Modul 1: HMS – sikkerhet	5
Modul 2: Utstyr.....	5
Modul 3: Metode.....	6
Modul 4: Hvordan gjennomføre grunnkurs klatring inne og Autobelaykurs	6
Modul 5: Annen klatreaktivitet.....	7
Modul 6: Topptau- og brattkorttest	7
Modul 7: Evaluering og veien videre	8

Innledning

Klatreinstruktør inne er en utdanning som skal sikre at innføringskurs innendørs, organisert klatring inne og topptaukort- og brattkorttester gjennomføres etter god sikkerhetsstandard.

Kurset er første trinn om man skal utdanne seg til trener innendørs. Noen av modulene overlapper også med klatreinstruktør 1 sport og kan dermed gi mulighet for et kortere sport 1-kurs.

Klatreinstruktør inne tar i hovedsak for seg det som handler om sikkerhet innendørs, og gir opplæring i sikring, tilrettelegging av aktivitet og gjennomføring av tester for å få topptaukort og brattkort. En klatreinstruktør inne er ofte den første nybegynnere møter når de starter med klatring, og er helt sentral i å gi en god og sikker introduksjon til klatringen.

Hovedmål

Kurset skal gi deltakerne høy bevissthet rundt grunnleggende forutsetninger for sikker klatring innendørs, gi en grundig gjennomgang av metoder og utstyr og gjøre deltakerne i stand til å lære bort sikring på en trygg og inspirerende måte.

Målgruppe

Kurset er for klatrere med god kompetanse på sikring som ønsker å begynne å instruere i klatring og sikring innendørs.

Kurset er også obligatorisk for klatrere som ønsker å utdanne seg videre som trenere.

Kvalifisering

Klatreinstruktør inne kan kun ha ansvar innendørs. Kurset kvalifiserer til å

- gi opplæring i sikring og klatring på topptau og led og til å holde NKFs grunnkurs inne
- gi opplæring i klatring på autobelay
- organisere klatreaktiteter inne for personer uten topptaukort/brattkort på en trygg måte
- ha ansvar for sikkerhet ved innendørs klatreaktivet
- gjennomføre topptaukort- og brattkorttest

Rammer

Opptakskrav

- Alder: minimum 16 år ved kursstart. Før fylte 18 år kan man ikke ha selvstendig sikkerhetsansvar og kan bare virke som medinstruktør.
- Minimum 12 måneders jevn erfaring med ledklatring. Med jevn erfaring menes aktivitet på minimum 1 økt per uke. Eller minst 50 timer aktivitet fordelt utover de siste 12 månedene.
- Ferdighet: må kunne klatre ruter sikkert og metodisk på led. Må være komfortabel med å falle og sikre fall på led.
- Må ha brattkort registrert i brattkompetanse.no.

Klatreinstruktør inne

Antall deltakere

Maksimum 6 deltakere per instruktør.

Kursvarighet

16 timer inkludert tid til lunsj og pauser. Kurset er tenkt gjennomført over to dager og bør ikke deles for mye opp i mange kursdager.

Kompetansekrav kurslærer

Instruktør må være godkjent kurslærer klatreinstruktør inne, klatreinstruktør 2 høyfjell/sport, eller høyere.

Krav til anlegg og utstyr

Arrangøren stiller med utstyr (utenom personlig utstyr) med mindre annet er avtalt.

- Deltakere og kursholder må ha personlig klatreutstyr (sele, brems, sko).
- Kurset må holdes innendørs.
- Det må være mulig å lede og klatre på topptau på veggen, og tau må være tilgjengelig. Veggen må være minimum 7 meter høy.
- Det må være mulighet for teoretisk undervisning.
- Ulike typer bremsere må være tilgjengelig for demonstrasjon: minimum én tubebrems, én geometrisk assisterende brems og én mekanisk assisterende brems.
- Både sittesele og helkroppssele må være tilgjengelig for demonstrasjon, både «selvlåsende» spenne og spenne man trer tilbake.
- Både skrukarabiner og twist-lock må være tilgjengelig for demonstrasjon.
- Jumar for å teste avlastning av tau må være tilgjengelig.
- Det bør være mulig å demonstrere buldring.

Sikkerhet

- Kurslæreren har ansvar for å vurdere sikkerheten ved klatrevegg og buldrevegg før kursstart. Oftest skjer dette ved å etterspørre og vurdere vedlikeholdsrutinene hos veggeieren.
- Kurslæreren har også ansvar for å vurdere sikkerheten ved utstyr som brukes under kurset.
- Kurslæreren har ansvar for fortløpende vurdering av risiko og sikkerhet underveis i kurset og skal om nødvendig gjennomføre tiltak for å redusere risikoen.
- Ulykker, nestenulykker og farlige situasjoner som oppstår på kurset, skal rapporteres til den som har engasjert kurslæreren til å holde kurset. De skal også rapporteres i NKFs ulykkesdatabase.

Annet

Kurslæreren kan overveie å bruke faktiske kursdeltakere til praksis, men det må vurderes opp mot tidsbruk og praktisk gjennomføring.

Vurdering

Deltakerne vurderes som bestått eller ikke bestått etter følgende kriterier i prioritert rekkefølge:

1. Kan ta ansvar for egen og andres sikkerhet på opplæring og organisert klatring.
2. Kan sikre og klatre trygt på topptau og led, herunder beherske dynamisk sikring.
3. Kan formidle læringsemner på en tydelig og ryddig måte, kan lede en gruppe.

Praksis

For å få endelig sertifisering som klatreinstruktør inne må man ha gjennomført praksis.

- Minimum 10 timer praksis må være gjennomført etter siste kursdag.
- Praksisen skal omfatte å være medinstruktør* på minimum én del av NKF's grunnkurs, eller tilsvarende. Dette vil si topptau- og/eller led- delen av kurset. Resterende praksis kan omfatte å være medinstruktør på annen organisert klatreaktivitet inne.

*Medinstruktør over fylte 18 år kan ha sikkerhetsansvar for deltakere på kurs i gjennomføringen av praksis, men godkjent klatreinstruktør inne har hovedansvaret.

Søke godkjenning

Når kurset er bestått og praksis er gjennomført, søker man godkjenning gjennom egen profil på brattkompetanse.no. Søknaden inkludert praksisskjema sendes til kurslærer som deltaker hadde på kurset.

Regodkjenning

Sertifiseringen har en gyldighet på 5 år, og man må selv søke regodkjenning i rimelig tid før sertifiseringen går ut. Det gjøres på brattkompetanse.no.

For å bli regodkjent må man ha minimum 50 timer praksis som instruktør på grunnkurs klatring eller annen organisert klatreaktivitet på tau siste 5 år. Praksisen må omfatte å ha sikkerhetsansvar på tauklatring.

Pensum

- NKF Metodesett inne
- NKF Autobelaykurs
- Ulykkesdatabasen
- Brattkortvideoen
- For utstyr: produsentens instruksjon for bruk.

Kompendium klatreinstruktør inne, med følgende artikler:

- NKF kursmal for grunnkurs inne
- Artikler om sikkerhet:
 - o Ille bra inne (2019)
 - o Når hjernen er alene (2017)
 - o Alvorlig talt (2019)
 - o Trygg på buldring (2016)
- NKF: HMS for organisert aktivitet
- NKF: klatrevettplakaten
- NKF: autobelayplakaten
- Brattkortprøven og bestemmelser for kort
- Kompendium: Trening av barn og unge i klatring, kap. 4, s. 56–66

Moduler

Modul	Innhold	Timer
1	HMS – sikkerhet	1,5
2	Utstyr	1,5
3	Metode	3
4	Hvordan gjennomføre grunnkurs klatring inne	6
5	Annen klatreaktivitet	2
6	Topptau- og brattkorttest	1
7	Evaluering og veien videre	1
Timer totalt		16

Pauser er tatt med i tidsberegningen. HMS-modulen bør komme først, men det er mulig for kurslæreren å endre rekkefølge på resten om det er mer hensiktsmessig. Man kan også velge å dele opp modulene.

Tidsbruken per modul må tilpasses deltakernes nivå og behov for opplæring.

Modul 1: HMS – sikkerhet

Mål

Deltakerne skal få god kjennskap til de vanligste årsakene til ulykker innendørs, grunnleggende prinsipper for å forhindre dem og relevant lovverk for instruktører inne.

Gjennomføring

Teoretisk med kurslærer.

1,5 timer.

Skal også være gjennomgående i alle andre moduler.

Kompetansemål

- Ha kunnskap om produktkontrollen og ansvarsfordelingen med hensyn til denne, og om instruktørens rolle og ansvar, arrangørens ansvar, veggeier/-drifters ansvar og deltakernes ansvar
- Ha kunnskap om de vanligste ulykkene ved inneklating og hvordan en klatrer kan unngå disse, både ved tauklating, buldring og autobelay
- Kjenne til innholdet i klatrevettplakaten og autobelayplakaten og hvorfor vi har disse
- Kjenne til ulykkesdatabasen; hvordan man registrerer ulykker, og hvordan man kan finne informasjon der
- Kunne gjennomføre en enkel risikoanalyse for klatreaktivitet og vite hvordan man bruker den i praksis
- Ha kunnskap om barn og ungdom i klatring og hva man må tenke på med henblikk på sikker aktivitet for yngre aldersgrupper
- Vite hvordan man håndterer ulykker når de skjer
 - o Førstehjelp – hva må man tenke på først? Førstehjelpskurs anbefales.
 - o Varsling 113/politi

Modul 2: Utstyr

Mål

Deltakerne skal ha god kunnskap om og kunne gjøre rede for utstyret man bruker til klatring innendørs.

Klatreinstruktør inne

Gjennomføring

Teori med kurslærer.

1,5 timer.

Kompetansemål

- Kjenne til alt klatreutstyr man trenger som klatreinstruktør inne, og utstyr som ikke skal brukes.
 - o ulike typer bremseser – minimum tubebrems, geometrisk assisterende brems og mekanisk assisterende brems
 - o ulike karabinere med forskjellige låser
 - o ulike typer klatreseler – minimum sitteseie og helkroppsseie, og både selvlåsende spenne og spenne man må tre tilbake
 - o ulike typer tau: statisk og dynamisk tau, heltau (til forskjell fra halvtau og tvillingtau), ulike tykkelser og kvaliteter
 - o ekspresslynger
 - o ulike typer klatresko, spesielt nybegynnervennlige sko
 - o autobelay
 - o Jumar
- Kjenne til og kunne forklare utstyrets bruksområde, bruddstyrke, levetid, slitasje og vedlikehold.

Modul 3: Metode

Mål

Deltakerne skal ha god kjennskap til og kunne demonstrere trygge metoder for sikkerhet ved klatring innendørs, samt metoder for å holde back-up for nybegynnere. Deltakerne skal beherske dynamisk sikring.

Gjennomføring

Praktisk klatreøkt, diskusjon rundt metoder, perfektionering av sikringsarbeid, god gjennomgang av dynamisk sikring.

3 timer.

Kompetansemål

- kunne forstå og begrunne metodene for:
 - o korrekt montering av klatreutstyr
 - o gode taulagsrutiner: kameratsjekk og kommunikasjon
 - o trygg klatring og sikring på topptau og led
 - o topptaufeste
- kunne sikre fall (både topptau og led) fra ulike høyder, og forstå og begrunne hvordan man gjør det tryggest mulig
- kunne sikre dynamisk ved fall på led
- kjenne til og kunne bruke metoder for back-up under kurs/aktivitet

Modul 4: Hvordan gjennomføre grunnkurs klatring inne og Autobelaykurs

Mål

Deltakerne skal kunne gjennomføre grunnkurs klatring inne og kunne holde kurs etter NKF's kursmal for grunnkurs i klatring inne.

Klatreinstruktør inne

Gjennomføring

Teori og praksis.

6 timer.

Deltakerne skal øve seg på å instruere hverandre og eventuelt faktiske kursdeltakere. Deltakerne gir tilbakemeldinger til hverandre og diskuterer instruksjonsmetoder.

Kompetansemål

- kjenne til hovedpunkter som skal læres bort innen sikring og klatring på topptau og på led inne
- kjenne til og kunne bruke NKFs kursmal for grunnkurs inne
- kjenne til og kunne bruke NKFs kursmal for autobelay
- beherske ulike teknikker for å formidle informasjon til deltakere på kurs, bli kjent med egne styrker og eget forbedringspotensial som instruktør
- kjenne til og kunne bruke tiltak for at kurs skal fungere bra og være trygt:
 - sikkerhetsregler for deltakere under kurs
 - viktigheten av instruktørsjekk
 - metoder for back-up
 - panikkhåndtering
 - plassering i rommet for å ha oversikt og mulighet til å gripe inn om det er nødvendig
 - andre gode tips for å holde kurs

Modul 5: Annen klatreaktivitet

Mål

Kunne tilrettelegge for annen klatreaktivitet innendørs på et klatresenter (arrangementer, buldring, autobelay m.m.).

Gjennomføring

Praktisk med kurslærer.

2 timer.

Kompetansemål

- kunne tilrettelegge for organisert klatreaktivitet (utenom kurs) på en sikker måte
- kjenne til autobelay og de viktigste risikomomentene for bruk av denne
- ha kunnskap om sikkerhet på buldring, og tiltak for å forhindre ulykker og skader
- beherske enkel redning (fra bakken) og panikkhåndtering (på innendørs klatresenter)
 - avlaste taubrems, ta over sikring

Modul 6: Topptau- og brattkorttest

Mål

Deltakerne skal kunne gjennomføre topptau- og brattkorttest og vite hvordan de skal vurdere prøvetakere.

Gjennomføring

Teoretisk, med praktisk øvelse på å teste hverandre.

1 time.

Kompetansemål

- kjenne til bestemmelsene for kort
- kjenne til NKFs brattkortvideo
- kjenne til feilgrad 1, 2 og 3 og hva de betyr
- kjenne til ansvarserklæring for kort
- kunne gjennomføre topptaukort- og brattkorttest og vurdere deltakerne som bestått eller ikke bestått
- kunne system for å søke og utstede kort på brattkompetanse.no

Modul 7: Evaluering og veien videre

Mål

Deltakerne skal få individuell tilbakemelding og informasjon om veien videre. Deltakere og kurslærer evaluerer kurset sammen.

Gjennomføring

Teoretisk.

1 time.

Innhold

- Individuell vurdering av deltakerne
- Informasjon om veien videre for å bli sertifisert
- Informasjon om områder innenfor klatring man kan utdanne seg videre på:
 - trener
 - rutesetter
 - NF klatreinstruktør; kan ta kortere klatreinstruktør 1 sport-kurs som klatreinstruktør inne
- Felles evaluering av kurset. Hensikten med dette er todelt:
 - Kurslæreren kan videreutvikle seg selv som instruktør.
 - Det kan innhentes tilbakemeldinger på selve kursmalen som kan videreformidles til NKF til fremtidige revisjoner