



---

# NF GRUNNKURS SPORTSKLATRING

---

## MAL FOR OPPLÆRING

**Oktober 2024**

© Norsk Fjellsportforum

Det skal ikke kopieres fra denne publikasjonen uten tillatelse fra rettighetshaveren.  
Spørsmål vedrørende publikasjonen og Norsk Fjellsportforum kan rettes til:

Norsk Fjellsportforum  
[post@fjellsportforum.no](mailto:post@fjellsportforum.no)  
[www.fjellsportforum.no](http://www.fjellsportforum.no)

## Innhold

<b>1.0</b>	<b>Formål og rammer for kurset .....</b>	<b>3</b>
1.1	Formål.....	3
1.2	Målgruppe .....	3
1.3	Læringsmål .....	3
1.4	Opptakskrav, vurdering og kursbevis.....	3
1.5	Varighet .....	3
1.6	Rammer for gjennomføring.....	4
<b>2.0</b>	<b>Kursbeskrivelse og innhold .....</b>	<b>5</b>
2.1	Temabeskrivelse og kompetansmål.....	5
<b>3.0</b>	<b>Litteratur og lenker .....</b>	<b>8</b>
3.1	Hovedlitteratur.....	8
3.2	Tillegglitteratur .....	8
3.3	Nyttige lenker .....	8

## 1.0 Formål og rammer for kurset

### 1.1 Formål

Formålet med kurset er å gi deltakere innføring i klatring på boltede ruter. Kurset gir opplæring i håndverket som må mestres og i de vurderingene som må gjøres for sikker klatring på boltede ruter utendørs. Etter kurset skal deltakeren kunne lede og sikre selvstendig på sportsklatreklipper opptil en halv taulengde.

### 1.2 Målgruppe

Kurset er ment for alle som er interessert i å lære seg å klatre utendørs og som ønsker å kunne klatre trygt på boltede sportsklatrefelt utstyrt med snufester.

### 1.3 Læringsmål

Se kompetansemål listet under hver temabeskrivelse i kapittel 2.1.

### 1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltakeren skal ha fylt 16 år innen siste kursdag. Deltakere under 18 år må ha foresattes skriftlige samtykke for å delta på kurset. Det er arrangørens ansvar å påse at deltagere har samtykke fra foresatte.

Deltakere som fullfører kurset vurderes ikke i etterkant. Etter endt kurs kan deltakerne bestille kursbevis for «NF Grunnkurs sportsklatring» gjennom *Brattkompetanse* og registreres med denne kompetansen i databasen.

### 1.5 Varighet

- For å kunne omtales som «NF Grunnkurs Sportsklatring» skal kurset beregnet for deltakere uten klatreerfaring minimum inneholde 18 timers opplæring fordelt over minimum 2 dager
- For å kunne omtales som som «NF Grunnkurs sportsklatring» skal kurset beregnet for deltakere som allerede har klatreerfaring (dokumentert med Brattkort), minimum inneholde 9 timers opplæring fordelt over minimum 1 dag
- Kursene kan flettes inn i hverandre, for eksempel ved at dag 2 på kurset for deltakere uten klatreerfaring er sammenfallende med kurset for deltakere som har

klatreerfaring (Brattkort). Arrangøren må da være spesielt oppmerksom på å fordele læringsmomentene slik at organiseringen ikke skaper ekstra risiko når deltakere introduseres for utendørsarenaen.

#### 1.6 Rammer for gjennomføring

- *Krav til arrangør:*  
Godkjent arrangør på nivå 1 eller nivå 2 klatring i Norsk Fjellsportforum (NF).
- *Krav til instruktør:*  
NF klatreinstruktør sport 1 eller 2, NF klatreinstruktør 1 eller 2 lavland/høyfjell eller NF fjellkursleder. Kursleder/ hovedinstruktør på kurset har følgende ansvar:
  - Vurdere sikkerheten ved klatreklippen
  - Vurdere sikkerheten ved utstyr som brukes under kurset.
  - Fortløpende vurdering av risiko underveis i kurset og om nødvendig gjennomføre tiltak for å redusere risikoen.
  - Rapportering av ulykker, nestenulykker og farlige situasjoner som eventuelt oppstår underveis til kursarrangøren. Dette skal også rapporteres i [Ulykkesdatabasen](#)
- *Antall deltakere:*  
Maksimum 6 deltakere per instruktør.
- *Krav til kurssted:*  
Kurset skal gjennomføres utendørs på en klippe som er egnet for sportsklatring. Klippen skal ha muligheter for både topptauing og ledklatring. Rutene bør være enkle, men av varierende vanskelighetsgrad.
- *Kursopplegg:*  
Praktiske øvelser gjennomføres på sportsklatreklippe, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn.
- *Utstyrskrav:*  
Alle deltakere må ha:
  - Sittesele
  - Klatresko
  - Klatrehjelm
  - To låsekarabinere
  - Manuell taubrems til rappell
  - Geometrisk eller mekanisk assisterende taubrems
  - En klemknoteslynge 5-6 mm diameter, 30 cm lengde
  - Langslynge, 120 cm lengde

#### Fellesutstyr:

- Et klatretau per taulag på to personer. Klatretauet skal minimum være 50 meter, men uansett dobbelt så langt som veggens høyde pluss 2-3 meter
  - Minimum 12 kortslynger per taulag.
  - Stick-clip (anbefalt)
  - Førstehjelpsutstyr
- *Informasjon:*
    - Deltakerne må i god tid før kurset ha tilgang til informasjon om kostnader, kursopplegg, oppmøtested og -tid samt nødvendig personlig utstyr.

## 2.0 Kursbeskrivelse og innhold

Kurset skal gjøre deltakeren i stand til å klatre selvstendig på sportsklatreklipper med ruter opp til en halv taulengde. Dette omfatter a) informasjon om autobelay, b) sikring på topptau, c) klatring og sikring på led, d) presentasjon av kurs og utstyr, e) Topptaufester, rapellereing og etablering av topptau fra rappell, f) risikomoment knyttet til utendørs klatring, g) ledklatring, h) metoder for snu-manøver på snufester samt h) etikk og miljø. Kurset er tilpasset både personer som ikke har noen klatreerfaring og personer med Brattkort. For en person uten erfaring inngår alle hovedtemaene (a-h), for personer med Brattkort er det hovedtemaene d-h som er relevante. Kursleder må fortløpende vurdere nødvendige tiltak for å ivareta både sin egen og deltakernes sikkerhet.

### 2.1 Temabeskrivelse og kompetansmål

#### For deltakere uten Brattkort:

##### a. Informasjon om autobelay

Deltakeren får informasjon om at dersom Brattkortprøven skal tas i etterkant av kurset, må vedkommende oppdatere seg på retningslinjer for bruk av autobelay.

Vi anbefaler at deltakeren går gjennom dette med instruktør på et innendørs klatreanlegg og gjerne ser «Trygg på autobelay av NKF».

##### b. Sikring på topptau

Deltakerne skal lære seg å sikre og klatre på topptau. Alle deltakerne skal kunne holde et fall på topptau på en trygg måte.

#### Kompetansemål

- Kunne selvsjekk og kameratsjekk
- Kunne å sikre og klatre trygt på topptau
- Kunne å holde fall på topptau

### c. Klatring og sikring på led

Deltakeren skal lære seg å sikre og klatre på led. Alle deltakerne skal kunne holde et fall på led på en trygg måte.

#### Kompetansemål

- Kunne sikre og klatre trygt på led
- Kjenne til farlige situasjoner som kan oppstå ved klatring og sikring på led og vite hvordan unngå eller løse slike
- Kjenne til hvordan sikringskjeden fungerer

#### **For alle som tar kurset:**

### d. Presentasjon av kurs og utstyr

Deltakeren skal få en kort presentasjon av innholdet og oppbyggingen av kurset. Deltakeren skal også få informasjon om risiko forbundet med å delta på kurset. Kursleder presenterer krav til utstyret, bruksområder for utstyr, slitasje på utstyr og organisering av utstyr samt gjennomgang av relevante knuter.

#### Kompetansemål:

- Kjenne til innholdet og oppbyggingen av kurset
- Kjenne til risikoen med å delta på kurset og klatring på boltet klippe
- Kjenne til kravene til utstyret, bruksområder for utstyr, slitasje på utstyr og organisering av utstyr
- Kunne relevante knuter for sportsklatring

### e. Topptaufester, rappellering og etablering av topptau fra rappell

Deltakeren skal få kunnskap om krav til topptaufester og rappellfester og om hvordan etablere topptau fra rappell. Alle deltakerne skal kunne rappellere ned til et etablert topptaufeste henge opp topptau der.

#### Kompetansemål

- Kjenne krav til trygge topptaufester og rappellfester
- Kjenne til faremoment knyttet til rappellering
- Kunne bruke utstyret som kreves til rappell
- Kunne rappellere ned til et topptaufeste i veggen
- Kunne metode for å kople seg inn i topptaufestet, henge opp topptau og fortsette rappellen ned til bakken

#### f. Risikomoment knyttet til utendørs klatring

Deltakeren skal få kunnskap om at under klatring ute er også omgivelsene en potensiell risiko, og de skal lære å ta egne risikovurderinger. Deltakeren skal lære om ulike typer borebolter og om hvordan disse fungerer og plasseres. Dette skal gi dem grunnlag for å bruke borebolter på en sikker måte.

#### Kompetansemål

- Kjenne til objektive farer som løse steiner/ fjellformasjoner, vær, vind, osv.
- Kjenne til subjektive farer; våre egne risikovurderinger, å være oppmerksom, osv.
- Kjenne til ulykkesdatabasen og ulykkesstatistikk
- Kunne vurdere kvaliteten på borebolter og toppanker/snufester

#### g. Ledklatring

Deltakerne skal få videre opplæring i klatring på led og gjøres oppmerksom på spesielle risikomomenter som er knyttet til ledklatring på klippe utendørs. Alle deltakerne skal bli trygge på håndverket før de begynner å gå vanskeligere ruter. Det anbefales også at alle deltakerne får lære bruk av klippestang/stick clip fra bakken.

#### Kompetansemål

- Kunne taulagsrutiner og prosedyrer for kommunikasjon under klatring
- Kunne planlegge ledklatring fra bakken
- Kunne bruke slynger på en hensiktsmessig og trygg måte
- Kjenne til hvordan bruke stick clip

#### h. Metoder for snu-manøver på snufester

Deltakeren skal lære de to etablerte metodene for hvordan man trer gjennom et toppanker etter ledklatring. De skal også lære hvordan man renser ruter for utstyr på en effektiv og trygg måte.

#### Kompetansemål

- Kjenne til de to ulike metodene for snumanøver på toppanker
- Kunne gjennomføre snumanøver ved hjelp av minst en av metodene
- Kunne rense ruter på en trygg og effektiv måte

#### i. Etikk og miljø

Deltakeren skal få kunnskap om etablering av klatrefelt og bolting av ruter versus sporløs ferdsel sikkerhet, dette innebærer også refleksjoner om fysisk tilrettelegging kontra sikkerhet gjennom utvikling av ferdigheter. Deltakeren skal også få kunnskap om

allemannsrett og grunneierforhold og om hvordan forebygge tilkomstproblematikk gjennom hensynsfull bruk av utendørs klatrevegg og området rundt.

Kompetansemål

- Kjenne til vurderinger som skal gjøres ved bolting og utvikling av klatrefelt
- Kunne reflektere rundt utendørsklatring på naturens premisser
- Kjenne til allemannsretten, dens plikter og rettigheter.
- Kunne bruke klatrefelt og området rundt på en hensynsfull måte

### 3.0 Litteratur og lenker

#### 3.1 Hovedlitteratur

- Norsk fjellsportforum. Metodesett for klatring og brevvandring, juni 2019 (Sportsklatring)
- Norges klatreforbund, Metodesett innendørs
- Norges klatreforbund, Trygg på autobelay
- Norges klatreforbund, Brattkortfilmen

#### 3.2 Tillegglitteratur

Anbefaling om taubrems: <https://klatring.no/sikkerhet/fagstoff/anbefaling-av-taubrems/>

#### 3.3 Nyttige lenker

- [www.fjellsportforum.no](http://www.fjellsportforum.no)
- [www.klatring.no](http://www.klatring.no)
- [www.ulykkesdatabasen.no](http://www.ulykkesdatabasen.no)
- [www.sikresider.no](http://www.sikresider.no)