



NF KAMERATREDNINGSKURS KLATRING

MAL FOR OPPLÆRING

Januar 2025

© Norsk Fjellsportforum

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

Norsk Fjellsportforum
post@fjellsportforum.no
www.fjellsportforum.no

Innhold

Innhold

1.0	Formål og rammer for kurset	3
1.1	Formål.....	3
1.2	Målgruppe	3
1.3	Læringsmål	3
1.5	Varighet	3
1.6	Rammer for gjennomføring.....	3
2.0	Kursinnhold.....	4
2.2	Temabeskrivelse og kompetansemål.....	5
3.0	Litteratur og lenker	7
1.1	Hovedlitteratur	7
3.2	Tillegglitteratur	7
3.3	Nyttige lenker	7

1.0 Formål og rammer for kurset

1.1 Formål

Kurset skal gi en innføring i grunnleggende metoder for kameratredning. Gjennom praktisk utprøving skal deltakeren bli fortrolig med å bruke utstyr og teknikker i realistiske situasjoner og utvikle forståelse for de mulighetene og begrensningene et taulag med standardutrustning har til å håndtere uhell og ulykker i fjellet.

1.2 Målgruppe

Dette kurset er for klatrere med erfaring fra naturlig sikret klatring som ønsker å lære metoder for kameratredning.

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.

Kameratredningskurset forutsetter at deltakeren har tatt klatrekurs på naturlige sikringer eller har tilsvarende erfaring. Det vil si at deltakeren skal ha god kjennskap til og erfaring med å sette naturlige sikringer, være trygg på å bygge standplasser og kjenne til taulagsrutiner for klatrelag på ruter over flere taulengder. Det er arrangørens ansvar å vurdere deltakernes skikkethet før kursstart og eventuelt avvise deltakere uten tilstrekkelige ferdigheter.

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

1.5 Varighet

Kurset skal ha en total varighet på minimum 18 timer, fordelt over minimum to dager.

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 1 lavland eller høyere.

- *Antall deltakere:*
 - Maksimum 6 deltakere per instruktør.

- *Krav til kurssted:*
 - Kurset holdes utendørs på en egnet klippe.
 - Klippen må ha gode naturlige sikringsmuligheter, samt gode muligheter for standplass på toppen og i bunnen av veggen.
 - Rutene på klippen må være så konsentrert at flere taulag kan jobbe innenfor et avgrenset område slik at instruktøren(e) lett kan ha oversikten.
 - Det må være en egnet plass for instruktør(er) til å demonstrere de ulike metodene, det vil si at deltakerne lett skal kunne se hva som blir gjort.

- *Kursopplegg:*
 - Praktiske øvelser gjennomføres på klippe, og teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn.

- *Utstyrskrav personlig utstyr:*
 - Hjelm
 - Sittesele
 - Klatresko
 - Fire låsekarabinere.
 - Fire vanlige karabinere.
 - Taubrems, som kan benyttes i guidemodus
 - Tre klemknoteslynge 5-6 mm diameter, 30 cm lengde (knyttet)
 - To langslynger (120cm) og en langslynge (60cm)
 - Nøttepirker

- *Utstyrskrav felles utstyr:*
 - Ett halvtau per deltaker, eller ett heltau per taulag.
 - Et godt utvalg av sikringsmidler og forlengerslynger.
 - Et par utlikningslynger til å bygge slyngestandplass.
 - Ett heltau til «instruktørtau» per instruktør (helst statisk)
 - Førstehjelpsutstyr, minimum ett sett per instruktør.

- *Informasjon:*

Deltakerne må i god tid før kurset ha tilgang til informasjon om kostnader, kursopplegg, oppmøtested og -tid samt nødvendig personlig og felles utstyr.

2.0 Kursinnhold

2.1 Helhetlig forståelse gjennom utvikling av egenferdighet

Kurset skal gjøre deltakeren i stand til å håndtere kameratredning i realistiske situasjoner på egne klatreturer og gjennom dette utvikle en helhetlig forståelse for de mulighetene og begrensningene et taulag med standardutrustning har til å håndtere uhell og ulykker i fjellet. Helhetlig forståelse innebærer en rekkefølge i tilnærmingen: *forebyggende arbeid -> tilkomst til skadet klatrer på led eller i andremannssituasjonen -> sikring, stabilisering og førstehjelp av skadet klatrer -> forflytning av skadet klatrer til et egnet sted for videre evakuering*. Det betyr også at øvelsene så langt det er mulig skal ta utgangspunkt i taulagssituasjonen og foregå på naturlige sikringer plassert av deltakerne selv. Kursleder må likevel fortløpende vurdere nødvendige tiltak for å ivareta både sin egen og deltakernes sikkerhet.

2.2 Temabeskrivelse og kompetansemål

Deltakeren får innledningsvis en kort presentasjon av innholdet og oppbyggingen av kurset samt informasjon om risiko forbundet med å delta. Deretter gis opplæring i grunnleggende temaer for kameratredning i fjellet: a) *ulykkesforebyggende arbeid*, b) *bruk av knuter*, c) *standplassoperasjoner og taljer*, d) *klemknutegang, stabilisering og nedfiring med skadet* og e) *rappell med skadet over flere taulengder og over knute*.

a) Ulykkesforebyggende arbeid

Deltakeren skal få kjennskap til forebyggende arbeid og risiko- og konsekvenstenkning i forbindelse med klatring i fjellet. Dette innebærer også at deltakeren skal få grunnleggende kjennskap til den etablerte redningstjenesten i Norge og hvordan samhandle med dem. I tillegg skal deltakeren presenteres for førstehjelpstekniske problemstillinger vi kan møte i en kameratredningssituasjon.

Kompetansemål

- Kjenne til forebyggende arbeid og risiko- konsekvenstenkning i forbindelse med klatring i fjellet
- Være bevisst om å ivareta egen sikkerhet i en kameratredningssituasjon
- Kjenne til den alpine fjellredningstjenesten
- Kjenne til førstehjelpstekniske problemstillinger

b) Bruk av knuter

Deltakeren skal få en praktisk gjennomgang av knuter som er relevante for kameratredning.

Kompetansemål

- Kunne knuter til sikring og til skjøting av tau og slynger
- Kunne ulike klemknuter og utligningsknuter samt marinere knute

c) Standplassoperasjoner og taljer

Deltakeren skal lære å lage standplasser og rappellfester som er hensiktsmessige og sikre i en kameratredningssituasjon. Deltakeren skal også lære å frigjøre seg fra standplass når denne er belastet samt å bygge enkle taljer.

Kompetansemål

- Kunne lage standplasser og rappellfester med tanke på en kameratredningssituasjon
- Kunne binde av taubrems
- Kunne frigjøre seg fra standplass, både ved lede- og andremannssituasjonen
- Kunne lage enkle taljer til heising/forflytning av skadet

d) Klemknutegang, stabilisering og nedfiring med skadet

Deltakeren skal lære klemknutegang og andre metoder for tilkomst til skadet både ved lede- og andremannssituasjonen. Deltakeren skal også lære å stabilisere en skadet person tilfredsstillende og kjenne til ulike metoder for nedfiring med skadet person.

Kompetansemål

- Kunne klemknutegang
- Kunne koble om fra klemknutegang til rappell og motsatt
- Kunne ulike løsninger for stabilisering av skadet person i en fjellvegg
- Kunne bruke og prioritere balanserappell eller vanlig rappell ved kameratredning
- Kunne rappellere ved siden av skadet samt med skadet på tvers over lårene og mellom beina

e) Rappell med skadet over flere taulengder og over knute

Deltakeren skal gjennomføre rappell over flere taulengder med skadet person på en sikker og hensiktsmessig måte. Deltakeren skal også gjennomføre rappell over knute.

Kompetansemål

- Kunne rappellere med skadet over flere taulengder
- Kunne rappellere over knute

3.0 Litteratur og lenker

1.1 Hovedlitteratur

- NF, *Metodesett for Klatring og Brevandring*. Lastes ned fra www.fjellsportforum.no
- Grimeland, Geir (2014). *Kameratredning for klatrere*. Akilles, Oslo

3.2 Tillegglitteratur

- NF, *Instruktørveiledning for klatring og brevandring*. Lastes ned fra www.fjellsportforum.no
- NF, *Instruktørveileder i førstehjelp for friluftsliv* (kapittel 1, 6 og 7). Lastes ned fra www.fjellsportforum.no

3.3 Nyttige lenker

- www.fjellsportforum.no
- www.klatring.no
- www.ulykkesdatabasen.no
- www.sikresider.no