

Norges klatreforbund

# Klatrekurs naturlige sikringer

Kursmal



NORGES KLATREFORBUND

Forfattere: Odd Magne Øgreid og Kjersti Gausvik

Sist revidert: August 2022

**Innhold**

Innledning .....	2
Hovedmål.....	2
Målgruppe .....	2
Rammer.....	2
Opptakskrav .....	2
Antall deltakere.....	2
Varighet på kurs .....	2
Kompetansekrav kursleder .....	3
Krav til arrangør .....	3
Krav til klatrefelt og utstyr.....	3
Sikkerhet .....	3
Annet .....	4
Pensum .....	4
Moduler .....	4
Modul 1 - Selvstudie.....	4
Modul 2 - Presentasjon av deltaker og utstyr .....	5
Modul 3 - Plassering av sikringsmidler .....	5
Modul 4 - Standplasser.....	5
Modul 5 - Den dynamiske sikringskjeden .....	6
Modul 6 - Taulagsrutiner og kommunikasjon .....	6
Modul 7 - Rappell.....	6
Modul 8 - Ledklatring .....	6

## Innledning

Klatrekurset skal gi deltakere innføring i klatring på naturlige sikringer også kalt tradisjonell klatring. Kurset fokuser på håndverket som må mestres for å kunne klatre selvstendig på naturlige sikringer. Kurset starter med en grundig innføring i bruk av sikringsmidler og utstyr, hvor deltakeren lærer gjennom praktiske oppgaver og avsluttes med at deltakerne selv leder og sikrer på en rute.

## Hovedmål

Kurset skal gi deltakeren innføring i de ulike aspekten med klatring på naturlige sikringer. Dette kurset er en videreføring av kunnskap deltakeren har fra tidligere. Deltakerne skal får et positivt møte med naturlig sikret klatring utendørs, og det legges vekt på det grunnleggende håndverket. Metodene som presenteres skal være universelle med tanke på direkte overføringsverdi til kameratredning. Metodene som presenteres bygger på metodesettet.

Deltakerne skal:

- lære om utstyr, plassering av sikringer, taulagsarbeid, standplass, uttopping og rappellering.
- få kunnskap til å vurdere egen og andres sikkerhet ved klatring på naturlige sikringer.
- lære om sikringskjeden og elementene denne består av.
- lære om ledklatring og klatring som andremann under taulagsklatring.
- gjøres bevist på hensynsfull ferdsel i fjellet.

## Målgruppe

Målgruppen er medlemmer av klatreklubber som ønsker å oppleve gleden ved å klatre på naturlige sikringer.

## Rammer

### Opptakskrav

- **Alder:** Deltakere må fylle 16 år det året kurset skal tas. Deltakere under 18 år må ha foresattes samtykke for å delta på kurset. Det er arrangørens oppgave å påse at deltakere har skriftlig samtykke fra foresatte.
- **Erfaring:** Minimum 2 måneder med ukentlig klatring etter bestått brattkortprøve
- **Ferdighet:** Deltakerne må være i stand til å lede på innevegg/sportsklatrefelt.

### Antall deltakere

Maksimum 3 deltakere per instruktør.

### Varighet på kurs

Kurset har en varighet på 21 timer fordelt på minimum tre dager. Denne kursmalen er tilpasset å holde kurset på en ettermiddag og to dager. Det er selvsagt mulig å gjennomføre kurset annerledes, men vi anbefaler at temaene gjennomgås i den rekkefølgen som denne kursmalen legger opp til.

Modul 1 – selvstudie, gjennomføres før oppstart på kurset

Modul 2- 3 – gjennomføres på en ettermiddag

Modul 4-7 – gjennomføres første kursdag

Modul 8 – gjennomføres siste kursdag

## Klatrekurs naturlige sikringer

### Kompetansekrav kursleder

En instruktør med en av disse godkjenningene kan være kursleder på instruktørkurset:

- klatreinstruktør 1 lavland eller høyfjell
- klatreinstruktør 2 høyfjell
- fjellkursleder

### Krav til arrangør

Arrangøren skal ha godkjenning som NF-arrangør på nivå 1 klatring. Denne godkjenning har klatreklubber som er medlem av NKF gjennom NKF.

### Krav til klatrefelt og utstyr

#### Klatrefelt:

- Kurset holdes på et utendørs klatrefelt med naturlig sikrede ruter.
- Veggene bør ha muligheter for klatring på både topptau og led.
- Det er viktig at ruter som brukes på kurset er på et nivå som gjør at deltakerne har overskudd til å jobbe med sikkerhet og håndverksmessige oppgaver.
- Det må være muligheter å legge ut instruktørtau forankret i et toppfeste.

#### Utstyr

##### Utstyr deltakere:

Deltakerne oppfordres til å skaffe personlig utstyr. Dersom de ikke har alt dette selv, må klubben ha utstyr som deltakerne kan låne til kurset. Med personlig utstyr menes:

- Hjelm
- Sittesele
- Klatresko
- Tre låsekarabinere.
- To klemkarabinere.
- Taubrems, som kan benyttes i guidemodus
- En klemknoteslynge 5-6 mm diameter, 30 cm lengde
- En langslynge (120cm) og en langslynge (60cm)
- Nøttepirker

##### Felles utstyr:

- Ett heil- eller halvtau per deltaker,
- Et godt utvalg av sikringsmidler og forlengerslynger.
- Et par utlikningslynger til å bygge slyngestandplass.
- Ett heltau til «instruktørtau» (helst statisk) per taulag, samt et par taubeskyttere til dette.
- Jumar og eller Grigri
- Førstehjelpsutstyr

### Sikkerhet

Klatreklubber som tilbyr organiserte klatrekurs til medlemmer, må ha et HMS-system. Alle instruktører skal ha førstehjelpsutstyr tilgjengelig.

- Kursleder har ansvar for å:
  - o vurdere sikkerhet ved klatrevegg før oppstart av kurs.
  - o vurdere sikkerheten ved utstyr som brukes under kurset.

## Klatrekurs naturlige sikringer

- fortløpende vurdering av risiko og sikkerhet underveis i kurset og skal om nødvendig gjennomføre tiltak for å redusere risikoen.
- Ulykker, nesten-ulykker og farlige situasjoner som oppstår på kurset, skal rapporteres til den som har engasjert kurslederen til å holde kurset. De skal også rapporteres i NKFs ulykkesdatabase.

### Annet

Det skal gjøres en felles evaluering av hver kursdag. Den skal fungere som et felles forum med fokus på å veilede deltakere og vurdere gjennomføringen av dagen.

## Pensum

Obligatorisk pensum:

- Metodesett for klatring

Øvrig materiale kurset bygger på:

- Norsk fjellsportforum: Metodesett for klatring og brevandring, 2019
- Norsk fjellsportforum: Instruktørveiledning for klatring og brevandring, 2019
- Norges klatreforbund, Veileder i risikoanalyse for organiserte klatreaktiviteter ute, 2019

### Moduler

Modul	Hva	Timer instruksjon	Egen studie	Totalt antall timer
1	Selvstudie		1	1
2	Presentasjon av deltakere, kurs og utstyr	1		1
3	Plassering av sikringsmidler	3		3
4	Standplasser	3		3
5	Den dynamiske sikringskjeden	0,5		0,5
6	Taulagsrutiner og kommunikasjon	2		2
7	Rappell	2,5		2,5
8	Ledklatring	8		8
<b>Timer totalt</b>		<b>20</b>	<b>1</b>	<b>21</b>

### Modul 1 – Selvstudie

#### *Modulen innhold:*

I denne modulen skal deltakeren få en teoretisk tilnærming til de relevante knutene og teknikkene som brukes ved klatring på naturlige sikringer samt introduksjon til taulagsrutiner. I tillegg skal deltakeren få teoretisk innføring i hvordan ta ansvar for egen og andre sikkerhet, samt ansvar for naturen og hvordan utøver sporløs ferdsel.

Denne modulen danner grunnlaget for undervisningen og praksisen deltakerne skal igjennom i kurset. Det kan også brukes som huskeliste etter kurset.

#### *Praktisk:*

1 time selvstudie før oppstart på kurset.

#### *Kompetansemål:*

- ha teoretisk forståelse av klatring på egne sikringer

## Klatrekurs naturlige sikringer

- har lært seg knuttene presentert i metodesettet
- kjenner til hvordan utøve sporløs ferdsel i naturen

## Modul 2 – Presentasjon av deltaker og utstyr

### *Modulens innhold:*

I denne modulen skal deltakeren får en kort presentasjon av innholdet og oppbyggingen av kurset. Deltakeren skal også få informasjon om risiko forbundet med å delta på kurset. Kursleder presentere krav til utstyret, bruksområder for utstyr, slitasje på utstyr og organisering av utstyr i taulaget.

### *Praktisk*

1 time undervisning med kurslærer.

### *Kompetansemål:*

- kjenne til innholdet og oppbyggingen av kurset
- kjenne til risikoen med å delta på kurset og klatring på naturlige sikringer
- kjenne til kravene til utstyret, bruksområder for utstyr, slitasje på utstyr og organisering av utstyr i taulaget

## Modul 3 – Plassering av sikringsmidler

### *Modulens innhold:*

I denne modulen skal deltakeren får forklar og demonstrer korrekt plassering av de vanligste naturlige sikringsmidlene, minimum både kiler og kamkiler.

### *Praktisk*

3 time undervisning med kurslærer.

### *Kompetansemål:*

- kjenne til korrekt plassering av sikringsmidler
- kan vurdering av dragretning og konsekvenser av drag i sikringene
- kjenne til korrekt bruk av forlengere
- kan ta ut sikringsmidler

## Modul 4 – Standplasser

### *Modulens innhold:*

I denne modulen skal deltakeren får lære kravene som stilles til en trygg standplass. De skal få lære å lage slyngestandplass og taustandplass. Deltakere skal også lære hvordan de fester seg inn i standplassen, innfesting både med klatretauet og med langslynge.

### *Praktisk*

3 timer undervisning med kurslærer

### *Læringsemner*

- kjenner til kravene til standplasser
- kjenne til slyngestandplass og taustandplass
- innfesting i standplass med både klatretau og langslynge

## Modul 5 – Den dynamiske sikringskjeden

### *Modulens innhold:*

I denne modulen skal deltakeren få en forståelse for «den dynamiske sikringskjeden» og hvorfor dynamikk i sikringskjeden er viktig. De skal også få en forståelse for fallfaktor.

### *Praktisk*

30 min undervisning med kurslærer

### *Kompetansemål*

- ha en forståelse av den dynamiske sikringskjeden
- ha en forståelse av fallfaktor

## Modul 6 – Taulagsrutiner og kommunikasjon

### *Modulens innhold:*

I denne modulen skal deltakeren få lære taulagsrutiner og kommunikasjon som er en forutsetning for sikker klatring på naturlige sikringer i fjellet.

### *Praktisk*

2 timer undervisning med kurslærer

### *Kompetansemål*

- kan rutiner og rekkefølge ved taulagsklatring
- kjenne til kommunikasjon ved taulagsklatring

## Modul 7 - Rappell

### *Modulens innhold:*

I denne modulen skal deltakere lære seg rutiner for rappellering over flere taulengder. Deltakeren skal introduseres til problematikken omkring rappellfester som står i fjellet. Deltakeren skal også kjenne til utfordringer med vind, fast kilt tau og hvordan løse dette.

### *Praktisk*

2,5 timer undervisning med kurslærer

### *Kompetansemål*

- kan kravene til- og bygging av rappellfeste
- kan skjøte rappelltau og sikring av tauendene
- kjenne til utfordringen med slitasje på rappellfeste når tauet dras ned
- kan korrekt bruk av brems og klemknotesikring på rappell
- kjenne til de vanligste problemene som kan oppstå ved rappell og hvordan disse kan løses
- kjenne til rutiner ved flertaulengders rappell

## Modul 8 - Ledklatring

### *Modulens innhold:*

I denne modulen skal deltakere få lære å klatre på led på egne sikringer. De skal nå få benytte seg av all kunnskap de ha tilnærme seg på kurset.

## Klatrekurs naturlige sikringer

### *Praktisk*

8 timer undervisning med kurslærer

### *Kompetansemål*

- kan vurdere sikringsmuligheter og terreng
- kan rutiner for taulagsklatring
- kan vurdere farer i fjellet
- kan returnere (snu i fjellet)