

Norges klatreforbund

# Kameratredningskurs

Kursmal



NORGES KLATREFORBUND

Forfatter: Kjersti Gausvik, Odd Magne Øgreid og Stein Tronstad

Sist revidert: mars 2022

## Innhold

Innledning.....	2
Hovedmål .....	2
Målgruppe .....	2
Rammer .....	2
Opptakskrav .....	2
Antall deltakere.....	2
Varighet på kurs .....	2
Kompetansekrav kursholder .....	2
Krav til klatrefelt og utstyr .....	2
Sikkerhet .....	3
Annet.....	3
Vurdering.....	4
Pensum.....	4
Moduler.....	4
Modul 1 – Selvstudie .....	4
Modul 2 – Presentasjon og forebyggende arbeid .....	4
Modul 3 – Knuter .....	5
Modul 4 – Standplass og rappellfester .....	5
Modul 5 - Klemknutegang, stabilisering og nedfiring med skadet .....	5
Modul 5 - Heisesystemer og inn og utkobling på standplass med skadet.....	6
Modul 6 - Flertaulengders rappell med skadet. Travers .....	6

## Innledning

Kameratredningskurset gir deg en innføring i kameratredning som gjør deg i stand til å håndtere uhell og ulykker i fjellet. Kameratredningskurset forutsetter at du har tatt klatrekurs på naturlige sikringer eller har tilsvarende erfaring. Du bør ha god kjennskap til og erfaring med å sette naturlige sikringer og du bør kjenne til taulagsrutiner for klatrelag på ruter over flere taulengder.

## Hovedmål

Kameratredningskurset er for de som ønsker å lære seg de vanligste metoder for redning i fjellet. Kurset skal gjøre deltakerne i stand til å håndtere ulike metoder for kameratredning i realistiske situasjoner på egne klatreturer.

NKF anbefaler de som vil bli NF godkjente instruktører 1 lavland/ høyfjell å ta dette kurset i før de søker om forhåndsgodkjenning metodekurs klatring.

## Målgruppe

Målgruppen er medlemmer av klatreklubber som ønsker å lære seg de vanligste metodene for redning i fjellet. Medlemmer av klatreklubber som ønsker å bli NF klatreinstruktør 1 lavland/høyfjell.

## 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:** Dette er et kurs for viderekomne klatrere og de som planlegger å bli instruktører. Deltagere må ha minimum 2 års erfaring med leding på naturlige sikringer ute i ulike områder. I tillegg må de ha generell friluftserfaring, være i stand til å ta ansvar for seg selv og andre under ulike vær og føreforhold.
- **Ferdighet:** Deltagerne må ha erfaring fra leding på naturlige sikringer på ruter.

### Antall deltakere

- Maksimum 6 deltakere pr. instruktør.

### Varighet på kurs

Kurset har en varighet på 18 timer, to timer er selvstudie og 16 timer praksis med kurslærer, fordelt på minimum to dager. Denne kursmalen er tilpasset å holde kurset på 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.

### Forslag til gjennomføring:

Modul 1 – gjennomføres før oppstart på kurset

Modul 2-4 – gjennomføres første kursdag

Modul 5- 6 - gjennomføres siste kursdag

### Kompetansekrav kursleder

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

## Kameratredningskurs

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

### Krav til klatrefelt og utstyr

#### *Klatrefelt:*

- Kurset holdes utendørs på en klippe i lavlandet.
- Klippen må ha gode naturlige sikringsmuligheter, samt gode muligheter for standplass på toppen og i bunnen av veggen.
- Rutene på klippen må være samlet slik at flere taulag kan jobbe innenfor et avgrenset område for at kursleder lett kan ha oversikten.
- Det må være egnet plass for kursleder til å demonstrere de ulike metodene slik at deltakerne lett ser hva som blir gjort.

#### *Utstyr*

##### Utstyr deltakere:

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

##### Felles utstyr:

- Ett halv tau per deltaker. Eller et heiltau per taulag.
- 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.
- Førstehjelpsutstyr

#### *Sikkerhet*

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

- Kurslederen har ansvar for å vurdere sikkerheten ved klatreklippen
- Kurslederen har også ansvar for å vurdere sikkerheten ved utstyr som brukes under kurset.
- Kurslederen 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 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.

## Vurdering

Kurset er ikke kompetansegivende, gis det ikke bestått eller ikke bestått.

Gjennomføringen av kurset er en stor fordel for de som planlegger å bli Klatreinstruktør 1 lavland/høyfjell.

## Pensum

Grimeland, Geir (2014). Kameratredning for klatrere. Akilles. Oslo

## Moduler

Modul	Hva	Timer instruksjon	Egen studie	Totalt antall timer
1	Selvstudie		2	2
2	Presentasjon og forebyggende arbeid			
3	Knuter	2		2
4	Standplass, rappellfester ved kameratredning	3		3
5	Klemknutegang, stabilisering og nedfiring av skadperson	3		4
6	Heisesystem. Inn og utkobling av standplass	4		3
7	Flertaulengders rappell med skadperson. Redning på travers	4		4
<b>Timer totalt</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>18</b>

### Modul 1 – Selvstudie

#### *Modulens innhold*

I denne modulen skal deltakeren få en teoretisk tilnærming til de relevante teknikkene og knutene som brukes ved kameratredning. Deltakeren forventes å sette seg god inn i pensum i forkant av kurset.

#### *Gjennomføring*

- Selvstudie før oppstart på kurset 2 time.

#### *Kompetansemål:*

- Kan knuten til sikring av klatretau, skjøteknuter, utligningsknuter, klemknuter og mariners knute.
- Ha teoretisk forståelse av teknikker som brukes til kameratredning.

### Modul 2 – Presentasjon og forebyggende arbeid

#### *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. Videre skal de få kjennskap til forebyggende arbeid og risiko- og konsekvenstenkning i forhold til klatring i fjellet. Samtidig skal deltakerne få grunnleggende kjennskap til den etablerte redningstjenesten i Norge, og hvilke førstehjelpstekniske problemstillinger vi kan møte i en kameratredningssituasjon.

#### *Gjennomføring*

Praksis – 1 timer

### *Kompetansemål*

- Kjennskap til forebyggende arbeid og risiko- konsekvenstenkning i forhold til klatring i fjellet
- Kjenne til den alpin fjellredningstjeneste
- Kjenne til førstehjelpstekniske problemstillinger

## Modul 3 – Knuter

### *Modulens innhold*

I denne modulen skal deltakeren få en praktisk gjennomgang av knuter som er relevante for kameratredning. Deltakere skal ha lært seg disse knuten i modul 1 av kurset, så dette er en rask gjennomgang av knuten og

### *Gjennomføring*

Praksis – 1 timer

### *Kompetansemål*

- Kan knuten til sikring av klatretau, skjøteknuter, utligningsknuter, klemknuter og mariners knute.

## Modul 4 – Standplass og rappelfester

### *Modulens innhold*

I denne modulen skal deltakeren få lære å lage standplasser og rappelfester som er hensiktsmessige og sikre i en kameratredningssituasjon. Deltagerne skal også lære de nødvendige teknikker for å frigjøre seg fra standplass når denne er belastet

### *Gjennomføring*

Praktisk – 3 timer

### *Kompetansemål*

- Kan lage standplasser med tanke på en kameratredningssituasjon.
- Kan lage egnede rappelfester til bruk ved kameratredning.
- Kan avbinding av taubrems
- Kan frigjøring fra standplass, både ved lede- og andremannssituasjon.

## Modul 5 - Klemknutegang, stabilisering og nedfiring med skadet

### *Modulens innhold*

I denne modulen skal deltakeren lære klemknutegang. Deltagerne skal også lære å stabilisere en skadet person tilfredsstillende og kjenne til de ulike metoder for nedfiring med skadet person.

### *Gjennomføring*

Praktisk – 3 timer

### *Kompetansemål*

- Kan klemknutegang
- Kunne omkobling fra klemknutegang til rappell og motsatt.
- Kjenne til ulike løsninger for stabilisering av skadet person i en fjellvegg.
- Kjenne til nedfiring ved siden av skadet, på tvers over lårene og mellom beinene

## Modul 5 - Heisesystemer og inn og utkobling på standplass med skadet

### *Modulens innhold*

I denne modulen skal deltakeren få lære heisesystemer som er nødvendige i kameratredning. De skal også beherske de teknikker som er nødvendige for å koble en skadet inn og ut av standplass mens den skadde henger i selen, på en skånsom og sikker måte.

### *Gjennomføring*

Praktisk – 4 timer

### *Kompetansemål*

- Kjenne til ulike metoder og systemer for heising
- Kjenne til inn og utkobling på standplass med skadet

## Modul 6 - Flertaulengders rappell med skadet. Travers

### *Modulens innhold*

I denne modulen skal deltakeren få gjennomføre rappell over flere taulengder med skadet person på en sikker og effektiv måte. Deltagerne skal også gjennomføre forflytning av skadet person over travers.

### *Gjennomføring*

Praktisk – 4 timer

### *Kompetansemål*

- Kjenne til rappell med skadet over flere taulengder.
- Kjenne til forflytning på travers