

Norges klatreforbund

# Grunnkurs inne-til-ute

Kursmal



NORGES KLATREFORBUND

Forfatter: Kjersti Gausvik

Sist revidert: 2022

## Innhold

Innledning.....	2
Hovedmål .....	2
Målgruppe .....	2
Rammer .....	2
Pensum.....	3
Moduler.....	4
Modul 1 – Selvstudie .....	4
Modul 2 – Presentasjon.....	4
Modul 3 – Etablering av topptau, rappellering og klatring på topptau.....	4
Modul 4 - Risikomoment knyttet til utendørs klatring.....	5
Modul 5 – Ledklatring.....	5
Modul 6 – Metoder for snumanøver på snufester .....	5
Modul 7 – Etikk og miljø .....	6

## Innledning

Grunnkurs inne til ute skal gi deltakere innføring i klatring på boltede ruter. Kurset fokuser på håndverket som må mestres for å kunne klatre selvstendig på boltede ruter. Kurset starter med en innføring i bruk av utstyr og avsluttes med at deltakerne selvstendig leder og sikrer på opptil en halv taulengde. Kurset bygger videre på det deltakerne har av erfaring fra klatring innendørs og krever at deltakeren har Brattkort.

## Hovedmål

Kurset skal gi deltakeren innføring i de ulike aspekten med klatring på boltet klatreruter. Deltakerne skal får et positivt møte med boltet klatring utendørs, og det legges vekt på det grunnleggende håndverket. Metodene som presenteres bygger på det gjeldene metodesettet i klatring. Kurset bygger videre på det deltakerne har av erfaring fra klatring innendørs og krever at deltakeren har Brattkort. Etter kurset skal deltakeren kjenne til;

- utstyret som brukes ved sportsklatring
- standard metoder som brukes i sportsklatring
- de potensielle fare som er forbundet med klatring på utendørs sportsklatrefelt.
- prinsippene om sporløs ferdsel og hensynsfull opptreden under besøk på utendørs klatrefelt

## Målgruppe

Målgruppen er medlemmer av klatreklubber som alt har Brattkort og ønsker å oppleve gleden ved å klatre på boltet ruter på klippe.

## Rammer

### Opptakskrav

- Alder: Deltagere må ha fylt 14 år innen siste kursdag. Deltagere under 18 år må ha foresattes samtykke for å delta på kurset. Det er instruktørens oppgave å påse at deltagere har skriftlig samtykke fra foresatte.
- Erfaring: 2 måneder med ukentlig klatring etter bestått Brattkortprøve
- Ferdighet: Det er en fordel at deltakerne er komfortable med leding innendørs.

### Antall deltakere

Maksimalt 6 deltakere per instruktør.

### Krav til arrangør

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

### Varighet på kurs

Kurset har en varighet på totalt 9 timer, det er fordelt som 1 time selvstudie i forkant av kurs og 8 timer praktisk og teoretisk kurs med kurslærer.

### Kompetansekrav kursholder

En instruktør med en av disse godkjenningene kan være kursleder på grunnkurs inne til ute:

- klatreinstruktør 1 sport og sport 2
- klatreinstruktør 1 lavland
- klatreinstruktør 1 høyfjell og 2 høyfjell

## Grunnkurs inne-til-ute

- fjellkursleder

### Krav til anlegg og utstyr

#### Anlegg:

- Kurset holdes på et boltsikret utendørs sportsklatrefelt.
- Veggene skal ha muligheter for både topptauing og ledklatring.
- Rutene bør være enkle, men av varierende vanskelighetsgrad.

#### Utstyr:

##### Personlig utstyr:

- En sittesele
- Klatresko
- Klatrehjelm
- To skrukarabiner
- En karabin
- En assistentenes taubrem
- En klemknuteslynge 5-6 mm diameter, 30 cm lengde

##### Felle utstyr:

- Et klatretau per taulag på to personer. Lengden på klatretauet skal minimum være dobbelt så langt som veggens høyde pluss 2-3 meter
- Antall kortslynger tilpasset veggens behov

### Sikkerhet

- Kurslederen har ansvar for å vurdere sikkerheten ved klatreklippen før kursstart.
- 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.
- Alle instruktører skal ha førstehjelpsutstyr tilgjengelig
- 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.

Klatreklubber som tilbyr organiserte klatrekurs til medlemmer, må ha et HMS-system. Informasjon omkring dette finner man på NKF nettsider.

### Pensum

Norsk fjellsportforum. Metodesett for klatring og brevandring, juni 2019 (Sportsklatring)

## Moduler

Modul	Hva	Timer instruksjon	Egen studie	Totalt antall timer
1	Selvstudie		1	1
2	Presentasjon av deltakere, kurs og utstyr	0,5		1
3	Etablering av topptau, rappellering og klatring på topptau	2		2
4	Risikomoment knyttet til utendørs klatring	0,5		0,5
5	Ledklatring	3		3,5
6	Metoder for snumanøver på snufester	1,5		
7	Etikk og miljø	0,5		0,5
<b>Timer totalt</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>9</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 bolt samt introduksjon til taulagsrutiner. I tillegg skal deltakeren få teoretisk innføring i hvordan ta ansvar for egen og andre sikkerhet.

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 boltet klippe.
- Kan knuttene presentert i metodesettet for sportsklatring

### Modul 2 – Presentasjon

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 samt gjennomgang av relevante knuter.

#### *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 boltet klippe
- Kjenne til kravene til utstyret, bruksområder for utstyr, slitasje på utstyr og organisering av utstyr
- Kan relevante knuter for sportsklatring

### Modul 3 – Etablering av topptau, rappellering og klatring på topptau

I denne modulen skal deltakeren få kunnskap om krav til topptaufeste og hvordan etablere et topptau fra rappel. Deltakeren skal få lære å rappellere fra etablert topptaufeste samt at deltakeren skal få lære å klatre på topptau.

### *Gjennomføring*

1,5 time undervisning med kurslærer.

### *Kompetansemål*

- Kjennskap til kraven som stilles til korrekt og trygt rappelfeste
- Kunne rappell ned til topptaufeste i veggen, metode for å kople seg inn i festet, henge opp topptau og fortsette rappellen ned til bakken
- Kjenne til faremoment knytt til rappellering
- Kan bruke klatreutstyret som kreves til rappell
- Kan klatre sikkert og metodisk på topptau

## **Modul 4 - Risikomoment knyttet til utendørs klatring**

I denne modulen skal deltakerne skal gjøres oppmerksomme på at klatring ute er også omgivelsene en potensiell risiko, og de skal stimuleres til å kunne ta egne risikovurderinger. Deltakeren skal få innsikt i ulike typer borebolter, hvordan disse fungerer og er plassert. Dette skal gi dem grunnlag for å vurdere boreboltens sikkerhet på klatrefelt.

### *Gjennomføring*

30 minutter undervisning med kurslærer.

### *Kompetansemål*

- Kjenne til objektive farer som løse steiner/ fjellformasjoner, vær, vind, osv.
- Kjenne til subjektive farer; våre egne risikovurderinger, å være oppmerksom, osv.
- Innføring i vurdering av om boltene er trygge
- Kjennskap til ulykkesdatabasen og ulykkesstatistikk

## **Modul 5 – Ledklatring**

I denne modulen skal deltakerne gjennom få en grundig gjennomgang av klatring på led og gjøres oppmerksom på risikomomenter som er knytta til ledklatring utendørs på klippe. Det skal legges vekt på at en bør bli trygg på handverket før en begynner å gå på vanskelige ruter. Deltakeren får også en innføring i bruk av klippestang/stick clip.

### *Gjennomføring*

3 time undervisning med kurslærer.

### *Kompetansemål*

- Kjennskap til taulagskommunikasjon og -rutiner
- Kunne planlegge ledklatring
- Kunne riktig bruk av slynger
- Kjenne til hvordan bruke stick clip

## **Modul 6 – Metoder for snumanøver på snufester**

I denne modulen skal deltakerne lære hvordan gjennomføre korrekt treing av toppanker og renske ruten for utstyr. Deltakeren skal få innføring i bruk av begge metoder for treing av anker.

### *Gjennomføring*

1,5 time undervisning med kurslærer.

### *Kompetansemål*

- Kjenne til de to ulike metodene for treing av toppanker
- Kunne renske ruten på retur på en trygg og effektiv måte

## Modul 7 – Etikk og miljø

I denne modulen skal deltakerne få innsikt i refleksjoner knyttet til bolting av ruter, etablering av klatrefelt, sporløs ferdsel og sikkerhet gjennom fysisk tilrettelegging kontra sikkerhet gjennom utvikling av ferdigheter. Modulen skal også gi deltakerne kunnskap om allemannsrett, grunneier- og tilkomstproblematikk, hensynsfull bruk av utendørs klatrevegg og området rundt.

### *Gjennomføring*

30 minutter, undervisning med kurslærer.

### *Kompetansemål*

- Kjenne til vurdering i forhold til bolting og utvikling av klatrefelt.
- Kjenne til allemannsretten, dens plikter og rettigheter.
- Vise refleksjon rundt klatring i naturen på naturens premisser