

Norges klatreforbund

Topptau- og Brattkortkurs

Kursmal



NORGES KLATREFORBUND

Forfatter: Kjersti Gausvik og Elias Olsen

Sist revidert: mars 2024

Innholdsfortegnelse

Innledning	3
Hovedmål	3
Målgruppe.....	3
Rammer.....	3
Antall deltakere	3
Krav til deltakelse	3
Minimumsvarighet på kurs	3
Kompetansekrav kursleder.....	3
Krav til anlegg, utstyr og sikkerhet	4
Anlegg.....	4
Utstyr	4
Sikkerhet.....	4
Annet.....	4
Vurdering	4
Pensum	4
Moduler	4
Tidsplan:	5
Del 1 Modul 1: Utstyr og innbinding	5
Mål	5
Praktisk	5
Kompetansemål.....	5
Innspill til praktisk gjennomføring	5
Modul 2: Opplæring i bruk av autobelay.....	5
Mål	5
Gjennomføring	5
Kompetansemål.....	6
Innspill til praktisk gjennomføring.....	6
Modul 3: Sikre og klatre på topptau.....	6
Mål	6
Praktisk	6
Kompetansemål.....	6
Innspill til praktisk gjennomføring	6
Modul 4: Grunnleggende klatreteknikk.....	7
Mål	7
Praktisk	7

Topptau- og Brattkortkurs

Kompetansemål.....	7
Innspill til praktisk gjennomføring	7
Del 2 Modul 5: Sikring og klatring på led.....	7
Mål	7
Praktisk	7
Kompetansemål.....	7
Innspill til praktisk gjennomføring	7
Modul 6: Sikkerhet og informasjon om Topptaukort/Brattkort	8
Mål	8
Praktisk	8
Kompetansemål.....	8
Innspill til praktisk gjennomføring	8

Topptau- og Brattkortkurs

Innledning

Topptau- og brattkortkurs fokuserer på sikringsarbeidet i klatring. Fokuset på kurset er å sette deltakerne i stand til å sikre og klatre trygt på innendørsklatrevegger og bestå topptau-/brattkortprøven. Topptau-/brattkortprøven skal tas minimum dagen etter kurset og ikke som del av kurset.

Kurset inneholder de grunnleggende sikringsrutinene, kjenne til utstyr og innføring i klatreteknikk. Det skal under hele kurset være klatring tilpasset deltagerens nivå slik at de har overskudd til å jobbe med sikkerhet og håndverksmessige oppgaver.

Kurset skal etablere rutiner som gir optimal sikkerhet og klatring på innendørsvegg. Det innebærer at deltagerne skal kunne klatre på alle innendørsanlegg og ha fått innblikk i grunnleggende sikkerhetstenking innen klatring.

Dette kurset vil for mange være deres første møte med klatring. Det er viktig at deltagerne får et positivt møte med klatring, og at det gjennom hele kurset legges vekt på det grunnleggende håndverket.

Hovedmål

- Sette deltagerne i stand til å klatre sikkert på innendørsvegger på egenhånd både på autobelay, topptau og led.
- Lære de nok om sikringsteknikk og opptreden til å kunne ta vare på sin egen og med-klatrernes sikkerhet.
- Bevisstgjøre deltagerne på den potensielle fare som er forbundet med klatring. Hvilke skader som er vanligst, og i hvilke situasjoner de skjer.
- Gjøre deltagerne godt skikket til å bestå Topptaukortprøven eller Brattkortprøven.
- Stimulere gleden ved klatring

Målgruppe

Kurset er for de som ønsker en innføring i sikringsteknikk og klatring.

Rammer

Antall deltakere

Maksimalt 6 deltakere per instruktør.

Krav til deltakelse

Alder: Deltagere må ha fylt 13 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.

Minimumsvarighet på kurs

Kurset vil totalt ta åtte og en halv time å gjennomføre. Kurset anbefales å deles opp i to dager. Deles kurset opp i to dager skal det gjennomføres som en topptau-del den første dagen (fire timer og 15 minutter) og en led-del dag to (fire timer og 15 minutter).

Deltakerne kan gå direkte til del to av kurset (led-delen) om de tidligere har bestått topptauprøven.

Kompetansekrav kursleder

Minimum Klatreinstruktør inne eller NF-klatreinstruktør.

Krav til anlegg, utstyr og sikkerhet

Anlegg

- Veggene skal ha muligheter for topptauing og leding.
- Rutene bør være enkle.
- Rutene bør være i vertikalt til svakt overhengende vegg, falltreningen anbefales å gjennomføres på svakt overhengende vegger.
- Kurset skal primært holdes på en innendørsvegg, men kan gjennomføres utendørs også.

Utstyr

- En sitteseie pr. deltager.
- En geometrisk assisterende taubrems og en låsekarabiner pr. taulag. Mer info om aktuelle bremses og forklaring finner du her: <https://klatring.no/taubrems>
- Et klatretau pr. taulag. Lengden på klatretauet må minimum dobbel så lang som høyden på vegg, pluss minimum 4 meter.
- Sikringshansker
- Klatresko i riktig størrelse til hver deltager.
- Det bør også vurderes å benytte sikringshansker av den som skal håndtere en taubrems.

Sikkerhet

- Kursleder har ansvar for å vurdere sikkerheten ved klatrevegg og buldrevveg før kursstart. Oftest skjer dette ved å etterspørre og vurdere vedlikeholdsrutinene hos veggeieren.
- Kurslederen har 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.
- NKF anbefaler at instruktør/-er holder back up på alle deltakere som beveger seg over første mellomforankring i vegg.
- 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

Klatreklubber som driver organiserte klatrekurs til medlemmer, må ha et HMS-system. Informasjon om dette finner du på nettsidene til NKF.

Vurdering

Det er ingen vurdering av deltageren under kurset. Topptau/brattkortprøve skal tas i etterkant av siste kursdag.

Pensum

NKF artikkel: Odd Magne Øgreid – Ille bra inne

«Metodesett inne» - 2024

Brattkortfilmen til NKF – 2023 (<https://www.youtube.com/@NorgesKlatreforbund>)

Moduler

Nedenfor er en skisse til gjennomføring av kurset for å nå kursets kompetansemål. Tidsfordeling må tilpasses deltakernes erfaringer og behov.

Topptau- og Brattkortkurs

Tidsplan:

Del	Modul	Innhold	Tidsbruk
	1.	Introduksjon, utstyr og innbinding	40 min
1	2.	Bruk av autobelay	20 min
	3.	Sikre og klatre på topptau	3,5 timer
	4.	Grunnleggende klatreteknikk	30 min
2.	5.	Sikring og klatring på led	4,5 timer
	6.	Sikkerhet og informasjon om Topptaukort/Brattkort	30 min
	Timer totalt		10 timer

Del 1

Modul 1: Utstyr og innbinding

Mål

Gi deltakerne en innføring i utstyret de skal bruke, og lære å ta på seg og montere dette korrekt.

Praktisk

Tidsbruk: 45 minutter

Kompetansemål

- Kjenne til korrekt bruk av klatreutstyr
- Kjenne til klatrevettplakaten og dens innhold
- Kan selvsjekk og kameratsjekk
- Kjenne til fordelene med bruk av geometrisk assisterende taubremser

Innspill til praktisk gjennomføring

- Instruktør presenterer utstyret først for så å dele ut utstyret til deltakeren
- Informere om at NKF anbefaler bruk av geometrisk assisterende taubremser. Vis og snakk om forskjellen på manuell brems og geometrisk assisterende taubremser
- Gå gjennom innholdet i klatrevettplakaten og hvordan den viser tre enkle grunnregler for sikkerhet
- Krav til topptaufeste
- Forklar sikringskjeden

Modul 2: Opplæring i bruk av autobelay

Mål

Deltaker skal selvstendig kunne koble karabiner korrekt til klatreselens sentralløkke, herunder kjenne til viktigheten av kameratsjekk. Videre skal deltaker kunne gjennomføre begge funksjonstester av autobelay; at trommel tar inn stropp og at brems fungerer.

Deltaker skal kjenne til risikomomenter som gjelder under klatring og nedfiring, samt hvilke feil som kan oppstå og hvordan disse håndteres.

Gjennomføring

20 min

Topptau- og Brattkortkurs

Kompetansemål

- Kjenne til funksjonsmåten til en autobelay
- Kjenne til funksjonsmekanismen for autobelay karabineren.
- Kunne kople inn karabiner korrekt i klatreselens sentralløkke
- Kunne oppdage og gjenkjenne når en karabiner er koplet inn feil sted i selen.
- Kunne gjennomføre selvsjekk på sin egen innkopling
- Kunne gjennomføre en kameratsjekk på en annen autobelayklatrer
- Forstå viktigheten av både selvsjekk og kameratsjekk av innkobling
- Kunne gjennomføre en funksjonstest
- Kunne gjennomføre en bremsetest
- Kjenne til viktigheten av sperreseilet og sperreseilets funksjon
- Kjenne til de vanligste ulykkene og nestenulykkene ved bruk av autobelay
- Kjenne til risikoen for menneskeligsvikt og manglende innfesting
- Kjenne til norm for ruter og merking for autobelay
- Kjenne til faren for pendelfall ved klatring til siden
- Kjenne til faren ved å klatre høyere enn trommelen
- Kjenne til sjekk av landingssone ved nedfiring
- Kjenne til nødtiltak dersom trommel ikke tar inn stropp eller innkobling av stropp er mangelfull
- Kjenne til innholdet i autobelayplakaten

Innspill til praktisk gjennomføring

Gi autobelay-opplæring om en har tilgang til autobelay. Har en ikke tilgang til autobelay oppfordrer vi kursarrangør til å vise NKFs autobelayfilm eller be deltakeren se film før kursoppstart og gjennomgå innholdet på kurset.

Modul 3: Sikre og klatre på topptau

Mål

Gjøre deltagerne i stand til å sikre og klatre på topptau. I slutten av denne modulen skal alle deltakerne mestret å holde et fall på topptau, på en trygg og sikker måte.

Praktisk

Tidsbruk: 3,5 timer

Kompetansemål

- Mestre selvsjekk og kameratsjekk
- Mestret å sikre og klatre trygt
- Mestre å holde fall

Innspill til praktisk gjennomføring

Start med praktisk illustrasjon av klatring, sikring, fall og nedfiring på topptau, med instruktører som klatrer og sikrer hvis tilgjengelig. Er dere ikke to instruktører kan du bruke en deltager til å demonstrere klatringen.

- Deltagere øver på innbinding.
- Deltagere øver på selvsjekk og kameratsjekk.
- Fokuser på å lære korrekt håndgrep ved klatring og firing.
- Fokus på å holde fall på korrekt og dynamisk måte
- Kommunikasjon mellom klatrer og sikrer.
- Problemer som oppstår når sikrer ikke klarer å ta inn slakk fort nok.

Topptau- og Brattkortkurs

Barmarksøvelse: deltakere øver på sikring på bakken, uten at noen er oppe i veggen. Deltakerne bør beherske teknikken før de går videre til å sikre noen i veggen.

Modul 4: Grunnleggende klatreteknikk

Mål

Deltakerne skal lære enkle klatreteknikker.

Praktisk

Tidsbruk: 30 min

Kompetansemål

- Kjenne til grunnleggende klatreteknikk

Innspill til praktisk gjennomføring

Vis prinsippene bak balanse og vektoverføring til klatreveggen.

Forklare hvordan du effektivt kan bruke fot- og håndtak. Hvert nytt tak krever at klatrer justerer kroppsposisjon slik at de kan være i balanse. Flytte oppmerksomheten til kroppen og spesielt føttene. Bruke hvert fottak slik at du har best mulig kontakt, men også foten i best mulig posisjon til å la ankelen gjøre alle typer bevegelser. Nybegynner vil gjerne stå på godt inn på foten (fot-ballen), eller på innsiden av foten. Lære å stå på 'tærne'. Fordelen og bruken av strake armer framfor bøyd.

Del 2

Modul 5: Sikring og klatring på led

Mål

I løpet av denne modulen skal deltagerne lære seg å sikre og klatre på led.

Praktisk

Tidsbruk: 4,5 timer

Kompetansemål

- Mestret å sikre og klatre trygt på led
- Kjenne til farer som kan oppstå ved klatring og sikring på led – og hvordan unngå/løse det
- Kjenne til sikringskjeden

Innspill til praktisk gjennomføring

- Det skal gjennomføres en praktisk illustrasjon av klatring, sikring og ledfall, med instruktører som klatrer og sikrer hvis tilgjengelig. Er dere ikke to instruktører kan du bruke en deltager til å demonstrere klatringen, men da må to deltagere bytte på å klatre. Slik at alle får sett øvingsbildet. Følgende skal gjennomgås:

- Sikrer:
 - o Lære korrekt håndgrep ved klatring og firing
 - o Faser av sikring
 - o Plassering i forhold til veggen
 - o Hvordan gi dynamiske ledfall – og hvorfor det er viktig
- Klatrer:
 - o Planlegge i forkant
 - o Fare for bakkefall tidlig i klatringen.
 - o Klippe tauet rett vei i slyngen.

Topptau- og Brattkortkurs

- Klippe tauet i rett høyde.
 - Kjenne til fare ved fot bak tau.
 - Kunne løse Z-klipping på en trygg måte
 - Korrekt innklipping av toppen – hvordan sette opp topptau, og hva du gjør om det allerede er et tau i ankeret.
 - Fallteknikk
- Klatring og sikring på led med back-up på topptau fra annen deltaker.
 - Fokuser på å lære korrekt håndgrep ved klatring og firing
 - Leding med back up fra instruktør
 - Ledfall er valgfritt for instruktør, sikrer og klatrer å gjennomføre på kurs og prøve. Skal ledfall gjennomføres, skal instruktøren holde back up til enhver tid. Ledfallet skal kunne gjennomføres på en vegg med overheng og uten store utstikkende klatretak. Ledfall skal bare gjennomføres i øvre del av veggen og fallet skal ikke være unødvendig langt, dette for å unngå at sikrer og klatrer kolliderer. Instruktøren må forsikre seg om at både klatrer og sikrer har forstått hvordan gjennomføre ledfall. Dette betyr mellom annet: Sikrer forstår hvordan gi dynamisk fall og klatrer forstår hvordan ta ledfall, slipp begge hende samtidig og ta imot veggen med bøyde knær.
 - Ingen skal presses eller overtales til å gjennomføre ledfall.

Modul 6: Sikkerhet og informasjon om Topptaukort/Brattkort

Mål

Få de til å opprettholde de gode sikkerhetsrutinene de har tilegnet seg så langt på kurset og kjenne til risikoer ved klatring.

Praktisk

Tidsbruk: 30 minutter

Kompetansemål

- Kunne innholdet i klatrevettplakaten og autobelayplakaten
- Kjenne til brattkort-/topptaustesten
- Kjenne til innholdet i ansvarserklæringen

Innspill til praktisk gjennomføring

- Gjenta de 3 grunnreglene fra klatrevettplakaten som skal huskes, sjekk at disse sitter.
- Minn om at klatring innebærer risiko.
- Hva går galt?
 - Mangler på kameratsjekk – oppdager ikke når noe er galt.
 - Sikrer holder ikke på bremsetauet.
 - Mangel på oppmerksomhet og kommunikasjon.
 - Farer ved nedfiring.
 - Bakkefall fra opp til tredje bolt. Vis i praksis.
 - Feil klatrer gjør oppe i veggen.
- Rutine kan være farlig fordi du føler seg trygg uten grunn – det er like høyt ned uansett hvor god du blir.
- Oppførsel ved veggen – vikeplikt for de som klatrer, se opp for fallende folk, aldri usikret klatring over 1. bolt.
- Ikke forstyrr andre unødvendig når de sikrer.