

Informasjonsskriv til deg som skal delta på mentorordninga eller er føresett til deltakar

Kva er mentorordninga?



Norges Klatreforbund har utvikla mentorordninga som eit konsept med mål om å skape eit større og meir inkluderande miljø for ungdom og unge vaksne som er interesserte i utandørsklatring.

Mentorordninga **stiller krav** til deltakarane i form av **risikoforståing**, at dei er **moden** nok til å ta instruksjon, og det er krav om at dei har **brattkort** og er komfortabel med å sikre og lede innandørs.

Mentorordninga - Sportsklatring

Denne delen av mentorordninga er for ungdom i alderen **15–19 år** som ønskjer å lære å klatre sjølvstendig på sportsklatrefelt.

Målet er å gi ungdommane ei grundig innføring i klatring på bolta ruter. Dei får opplæring i handverket som må beherskast og i vurderingane som må gjerast for å kunne klatre sikkert på bolta ruter utandørs. Ungdommane skal kunne lede og sikre sjølvstendig på sportsklatrefelt opptil ein halv taulengde.

Kort om sportsklatring:

Sportsklatring skjer på ruter der det allereie er bolta inn faste sikringspunkt i fjellet. Klatraren klipper slynger inn i boltene etter kvart som hen klatrar, og trer tauet gjennom slyngene for sikring. Når toppen er nådd, blir klatraren firt ned til bakken av sikraren. Slyngene blir fjerna på veg ned eller av ein annan klatrar etterpå.

Klubben stiller med instruktørar som er minimum godkjent som «NF klatreinstruktør 1 Sport» og det er maks 6 ungdomar per instruktør.



Mentorordninga - Tradklatring

Denne delen er for ungdom i alderen **15–25 år** som ønskjer å lære å klatre sjølvstendig på eigne sikringar, både på klatrefelt og i fjellet.

Målet er å gi deltakarane ei innføring i klatring på naturlege sikringar,

også kalla tradisjonell klatring. Fokuset er på det tekniske handverket som må beherskast for å klatre sikkert og sjølvstendig på naturlege sikringar. Det startar med ei grundig opplæring i bruk av sikringsmiddel og utstyr, der deltakarane lærer gjennom praktiske oppgåver, og avsluttast med at deltakarane sjølv leiar og sikrar på ruter.

Kort om tradklatring:

Tradklatring krev at kltraren sjølv plasserer sikringar i sprekker og andre formasjonar i fjellet undervegs. Desse sikringane blir deretter fjerna av den som har stått å sikrar når hen klatrar etter.

Klubben stiller med instruktørar som er minimum godkjent som «NF klatreinstruktør 1 lavland eller høvfjell» og det er maks 3 ungdommar per instruktør.

Krav til sikkerheit for klubb som er i mentorordninga

- Klubben har ansvar for å utarbeide risikoanalyse og instruks for instruktørane
- Opplæringa skal skje i samsvar med **NF sitt metodesett** og **instruktørrettleiing**
- Instruktørane skal ha rett kompetanse i tråd med krav frå **Norsk Fjellsportforum (NF)**

Samtykke frå føresette

Ungdom under 18 år må ha skriftleg samtykke frå føresette for å kunne delta. Signering skjer på dette arket nedanfor:

Eg ønskjer at mitt ungdom skal få delta på mentorordninga. Eg er klar over at klatring er ein risikosport.

Dato, sted:

Signering av forsett: