



Frå inne til ute

**Norges Klatreforbund
2004**

"Frå inne til ute"

Arrangør: Norges Klatreforbund (NKF) og medlemsklubbar i NKF
Varighet: 12 timar

Mål for kurset:

- Formidle gode opplevingar og stimulere gleda ved å klatre ute.
- Gje deltakarane eit grunnlag for å kunne klatre sikkert utandørs på bolta klatrefelt, både på topptau og led.
- Bevisstgjere deltakarane på fare knytt til klatring utandørs.

Delmål:

- Mål for sjølvstudie før kursstart: Deltakarane skal ha eit minimum av kjennskap til emne som ikkje inngår direkte i gjennomføringa av kurset.
- Modulmål: Sjå beskriving av kvar modul.
- Økonomi: Kursavgifta gjenspeglar utgiftene ved at kurset bør gå i økonomisk balanse.

Generelt om kurset

Varighet:

2 helgedagar eller 3 ettermiddagar

Målgruppe/ opptakskrav:

- **Alder:** Personar minimum 13 år som ynskjer å begynne å klatre ute. Deltakarar under 18 år må ha føresettes samtykke i form av ei skrifteleg stadfesting og underskrift.
- **Erfaring:** 2 månader jamleg klatring etter bestått Bratt Kort prøve, eller tilsvarande erfaring/kunnskapar.
- **Ferdighet:** ingen spesielle krav.

Rammene for kurset:

- Kurset skal haldast på klatrefelt med bolta ruter og tilgang til toppen av veggen, det er viktig at det blir valt gode lokalitetar.
- Det må vere tilgang til tilstrekkeleg antal og utval av ruter for å gjere klatringa variert og tilpassa deltakarane.
- Maksimum 6 deltakarar pr. instruktør.
- Kursleiar skal minimum vere godkjend Trener 1 sport/fjell. Medinstruktør kan vere Instruktør inne med min. 1 års erfaring frå aktiv klatring ute, dersom kursleiar finn han/ho skikka til oppgåva.

Litteratur som inngår i kursprisen:

(Skal sendast deltakarane i god tid før kursstart, skal takast med på kurset.)

Kompendium:

NKF: Metodesett Fjellklatring (sjølvstudie)

Før kursstart skal deltakarane ha satt seg inn i:

Deltakarane skal før kursstart ha sett gjennom dei aktuelle delane av Metodesett fjellklatring som er pensum på kurset.

Utstyr:

Til deltakarane:

- ein sittesele pr. deltakar
- ein taubrems med låsekarabin pr. to deltakarar. Det skal nyttast ATC, tube eller sticht.
- ein rappellåttar med låsekarabin pr. tre deltakarar
- eitt klatretau pr. to deltakarar. 50-60m, 10-11mm strømpetau
- ein hjelm pr. deltakar
- 10-12 kortslynger pr. to deltakarar
- ei 120cm sydd bandslynge pr. deltakar
- ei tauslynge/prusikslynge pr. deltakar, 6mm strømpetau. Ca 30 cm ferdig knytt.
- klatresko i riktig storleik til kvar deltakar.

Instruktørens utstyr:

- personleg utstyr, dvs. Sele, hjelm, sko, taubrems, rappellåtter.
- karabinar, kortslynger og langslynger i ulike lengder.
- klatreførar.

Anna utstyr:

- førstehjelpsutstyr
- undervisningsmateriell
- kursleiar bør ha tilgang til mobiltelefon for bruk i nødsituasjonar.

Eksempel på inndeling av kurset

Det er ikkje noko krav at følgjande kursopplegg må følgjast, dette kan tilpassast kursledars ynskjer. Det ein må vere merksam på er at læringsemna er bindande, altså må ein vere innom alle emna i modulane.

2 helgedagar

Dag 1:

Registrering, presentasjon av instruktørar, deltakarar, kurs og område. Kjapp gjennomgang/repetisjon av utstyret, knutar og taulagsrutiner. Rigging av rappellfeste, rappellering, henge opp topptau. Topptaukltring. Fare ved utekltring.

Dag 2:

Kltring på led, kva er ulikt inne/ute. Trening av toppanker. Klatreføraren og gradering. Historikk, etikk og miljø. Avslutning.

Modulane

Generelt:

Dette kursopplegget er meint for dei som har klatra litt innandørs, og som gjerne vil begynne å klatre ute på sportsklatrefelt. Kurset går ikkje veldig djupt inn på det grunnleggjande sikringsarbeidet, men går kjapt gjennom metodesettet på dette området. Dersom det er nokon som ikkje beherskar, eller manglar forståing for metodesettet, er det kursleiars ansvar å gje deltakarar den nødvendige kompetansen. Å tilpasse kurset dei lokale tilhøva vert derfor svært viktig.

Kltring er både ein fysisk aktivitet og eit handverk. Kurset vil først og fremst fokusere på handverket, men også gleda ved fysisk aktivitet og naturopplevingar. Handverket er innom alt som har med taulagsrutiner, sikringsrutinar, kjennskap til utstyr, val og bruk av utstyr. Dei klatremessige utfordringane på kurset skal vere såpass lave at deltakarane først og fremst kan fokusere på handverket. Kurset skal etablere rutinar som gjev optimal sikkerhet under kltring ute. Dette medfører at deltakarane skal gjerast bevisste på kva for andre risikomoment ein må handtere utandørs kontra inne.

Deltakarane skal få eit reflektert møte med aktiviteten. Det vil sei at det gjennom heile kurset vert fokusert på eit grundig handverk og sikkerhet. Det er også viktig at ein både gjennom handling og ord vektlegg verdiar knytt til etikk og miljø.

Frå inne til ute Del 1

Modul 1: Gjennomgang av utstyr og knutar **30min.**

Mål:

Deltakarane skal gjennom teori og praksis få betre kjennskap til standard klatreutrustning. I dette inngår riktig og feil bruk av utstyret samt kvalitet, bruddstyrke og systematisering av utstyr. Deltakarane skal også introduserast for nødvendige knutar.

Læringsemne:

- Grundig, gjennomgang av basisutstyret som vil bli brukt på kurset.
- Generell gjennomgang av utstyrs kvalitet, bruddstyrke og systematisering av utstyr.
- Åttetalsknote til innbinding i selen.
- Fransk prusik
- Dobbelt fiskeknote til skøyting av tau/ eventuelt slått overhandsknote til skøyting av rappelltau med lik diameter.
- Boreboltar; ulike typar, korleis dei fungerer.

Litteratur:

Metodesett Fjellklatring

Side 3-4 utstyr og definisjonar

Side 4-7 knutar og bruksområde

Side 13-16 nyttige tips

Modul 2: Taulag og taulagsrutiner **30min.**

Mål:

Deltakarane skal få ein gjennomgang og forståing av taulaget, taulagskontrakta og korleis dette fungerer i praksis. Taulagsarbeidet går som ein rød tråd gjennom heile kurset.

Læringsemne:

- Taulaget; ei kontrakt basert på tillit. Klatraren sine oppgåver, sikrar sine oppgåver.
- Felles rutine ute/inne.
- Kameratsjekk: sele, knute, taubrems, skrukarabinar, tauende sikra.
- Rutine ved leiding, topptauing og rappell.
- Grunnleggande prinsipp for kommunikasjon i taulaget.

Folk som klatrar saman er avhengige av tillit til kvarandre for å få ei positiv oppleving av klatringa.

Desse to første modulane kan gjerne gjennomførast ute ved framkomst til klatrefeltet.

Litteratur:

Metodesett Fjellklatring

Modul 3: Rappellering og metodar for å henge opp topptau 3 timar

Mål:

Deltakarane skal få ein grundig gjennomgang av og praksis i å etablere eit rappellfeste og rappellere ned ei taulengde. Dei skal også få ein grundig gjennomgang og praksis i korleis ein kan ta seg ned til eit topptaufeste og henge opp eit topptau på ein sikker og formålsteneleg måte.

Læringsemne:

- Grunnleggande prinsipp ved rigging av eit rappellfeste, forankra i tre, steinblokker, boreboltar, etc.
- Faremoment knytt til rappellering (vise til ulykkesstatistikk)
- Rappellering med fransk prusik i lårløkka.
- Rappell ned til topptaufeste i veggen, metode for å kople seg over til topptaufeste, henge opp topptau og rappellere vidare til bakken.

Alle desse øvingane skal skje med separat sikringstau som instruktør har ansvaret for. Naturlege sikringsmiddel (kilar, kamsikringar, etc.) er ikkje tema på kurset, så ved rappell brukar ein naturlege ”installasjonar” t.d. tre, store steinblokker eller eventuelle boreboltar på toppen av veggen. Viktig å presisere at desse må vere solide nok, ikkje små busker.

Litteratur:

Metodesett Fjellklatring
Side 11-13 Rappell

Modul 4: Topptauklatring og bevegelsesteknikk 1,5 timar

Mål:

Deltakarane skal få ein rask gjennomgang/ repetisjon av metode for topptauklatring. Dei skal også få tips og råd i forhold til rørsleteknikk og forbettringspotensiale.

Læringsemne:

- Innbinding: åttetalsknote
- Treing og bruk av taubrems
- Sikre tauende: innbinding i begge endar, eller stor knute i den passive enden.
- Kameratsjekk
- Topptaufeste: presisering av krav til eit trygt topptaufeste. Skrukarabin + vanlig karabin som tauet går gjennom.
- Faremoment ved topptauing av bratte ruter.
- Taulagsrutiner; kommunikasjon i taulaget i praksis
- Rørsleteknikk: layback, stemming, rock-over, etc.

Denne modulen må tilpassast deltakarane sitt ferdigleiksnivå. Er dei trygge på handverket kan ein fokusere meir på klatreteknikk.

Litteratur:
Metodesett Fjellklatring
Side 7 Innbinding
Side 16 Innfesting av taubrems i selen

Modul 5: Risikomoment knytt til utandørs klatring 30 min

Mål: Deltakarane skal gjerast oppmerksame på at ved utandørsaktivitet utgjer også omgjevnadane ein potensiell risiko, og dei skal stimulerast til å kunne ta eigne risikovurderingar.

Læringsemne:

- Objektive farar; lause steinar/ fjellformasjonar, vær, vind, etc.
- Subjektive farar; våre eigne risikovurderingar, å vere oppmerksam, etc.
- Boreboltar; alltid like trygge?
- Ulykkesstatistikken; kva går gale?

**Frå inne til ute
Del 2**

Modul 6: Klatring på led 2 timar

Mål:

Deltakarane skal gjennom teori og praksis få ein grundig gjennomgang av klatring på led og gjerast oppmerksame på dei risikomoment som er knytta til leding.

Læringsemne:

- Taulagsrutiner
- Kommunikasjon i taulaget
- Klipping av slynger; klippe i magehøgde
- Farar ved fall: tau bak foten, treffe formasjonar i veggen
- Dynamiske/"statiske" fall
- Kva kan ein gjere for å redusere faren for karabinerbrudd?
- Hangdogging.

Det bør i denne modulen leggast vekt på at ein bør bli trygg på handverket før ein begynner å gå på marginale ruter. Praktisk klatring i denne modulen bør forgå med topptausikring i tillegg til ledetauet. Viktig at rutene er så lette at deltakarane har så god margin at dei kan konsentrere seg om handverket.

Modul 7: Treing av toppanker

1 time

Mål:

Deltakarane skal lære ein av dei to "godkjente" metodane. Dei skal også få ein forståing for kvifor ein gjer det på denne måten.

Læringsemne:

- Kople seg inn på toppanker med to uavhengige slynger.
- Alt.1: dra opp ei taubukt som ein trer gjennom ringane på toppen, slå ein dobbel åttetalsknote i enden av bukta, og kople den til sentralløkka i selen med ein låsekarabin. Be sikrar stramme opp tauet, belast det "nye" sikringssystemet, og sjekk at alt er som det skal, før ein opnar opphavleg innbindingsknote koplav slyngene til toppankeret og blir firt ned.
- Alt.2: dra opp ca 2 meter slakk, slå så ein dobbel åttetalsknote "bak" slakken og fest denne til sentralløkka i selen med ein låsekarabin. Opne innbindingsknuten og tre nok tau igjennom ringane på toppankeret til at du kan binde deg inn på nytt. Opne knuten som er festa til sentralløkka og slepp ned slakken. Sjekk innbindinga på nytt og be sikrar stramme opp slik at du kan belaste den nye innbindinga før du koplav slyngene til ankeret. Kople av slyngene og bli firt ned.
- Spesielle risikomoment ved desse operasjonane.
- Kvifor gjer ein som ein gjer; forklar uttrykket redundans.

Deltakarane bør trene på desse operasjonane på bakkenivå/ første bolt før dei klatrar til topps og gjer det. Dersom dei skal gjere dette i toppen av ei rute må instruktør henge på fast tau ved sidan av eller dei må ha separat sikringstau. Ein bør leggje vekt på faremomentet ved at ein skiftar "sikringssystem", og prinsippet med at ein alltid skal vere sikra i to uavhengige sikringsmiddel.

Modul 8: Grunnleggande teori

1 time

Mål:

Deltakarane skal få ein grundig teoretisk gjennomgang av emna under. Dei skal også få ein betre forståing av korleis sikringskjeda fungerer, korleis og kvifor dei ulike bestanddelane har dei eigenskapane dei har.

Læringsemne:

- ulike typar karabinarar: bruksområde og bruddstyrke
- Slynger og tauverk: ulike typar; bruksområde, konstruksjon og bruksområde.
- Grigri: "ekspertbrems", bruk og "misbruk".
- Sikringskjeda: dynamiske og statiske element.
- Korleis fungerer dei ulike elementa i sikringskjeda ved eit fall.
- Fangrykk: korleis redusere fangrykket
- Fallfaktor: forklar enkelt og greitt, men viktigast å få fram poenget med at fall tidlig i ei taulengde gjev større belastningar på sikringskjeda enn fall lenger ute.

Denne modulen kan gjerne forgå andre stader enn ute ved klippa. Er gjerne ein fordel å ha muligheit til å kunne teikne og forklare.

Litteratur:

Metodesett Fjellklatring

Side 13 Belastningar i sikringskjeda

Modul 9: Klatreføraren og gradering 1 time

Mål:

Deltakarane skal få ei innføring i korleis ein kan lese og hente ut mest mogleg informasjon av ein klatreførar. Dei skal også få ein viss forsting av kva ulike graderingar vil seie.

Læringsemne:

- Korleis finne fram, oppbygning av klatreføraren.
- Ulike typar; bilete med rutene innteikna/ skisser med symbol for ulike formasjonar, kva betyr desse symbola.
- Ord og uttrykk som ein kan finne i ein klatreførar.
- Gradering; verbal beskriving av dei ulike gradene
- Viktig å få fram at graden berre er ei omtrentleg vurdering av kor vanskeleg ei rute er. Kan variere frå stad til stad, frå klippe til klippe og frå person til person som har bolta ruta.
- Fokus på klatreglede, opplevinga av klatrerørsler og naturopplevingar, klatrar ein grader i staden for ruter mistar ein gjerne motivasjonen i det framgangen stagnerer.

Denne modulen bør forgå ute på klatrefeltet slik at ein kan både kikke i føraren og finne igjen formasjonane og rutene i terrenget. Dersom den lokale føraren berre inneheld foto av klippane med rutene innteikna, bør instruktør ta med ein førar der det er brukt skisser med symbol for ulike fjellformasjonar.

Modul 10: Historikk, etikk og miljø 1 time

Mål:

Deltakarane skal få eit historisk perspektiv på klatresporten. Deltakarane skal møte eit reflektert forhold knytt til etikk og miljø, skrivne og uskrivne reglar i klatremiljøet.

Læringsemne:

- Utviklinga av klatresporten frå ca.1900 til i dag; banebrytande bestigningar, nordmenn som har markert seg internasjonalt.
- Utstyrsutviklinga og korleis dette har prega klatringa til ulike tider. Debattane i klatremiljøet ved innføringa av boltar, kalk/ magnesium og borreboltar.
- Boreboltar: risikomoment, etiske problemstillingar rutekreatør må ta stilling til, kvalitet på boltar.
- Allemannsretten: fridom med ansvar. Ein verdifull rett som vi må ta vare på.

- Forsøpling på klatrefelt og i fjellområde, klatrarar sin generelle oppførsel i naturen: diskuter. Vektlegg god praksis på kurset!!

Denne modulen kan godt gjennomførast ute slik at ein kan sjå på praktiske eksempel, men kan også gjennomførast inne.

Litteratur:

Metodesett fjellklatring

Side 16-17 Klatreskikk

Avslutning

- Veggen vidare; NKFs trenerstige.
- Oppsummering av kurset, diskusjon, spørsmål.
- Evaluering.

Temainndeling:

Del	Tema	Modular	Tid
1	Utstyr, knutar, taulaget, rappell, topptau, fare ved uteklatring	1,2,3,4,5	6 t
2	Leding, grunnleggande teori, førarverk, haldningar	6,7,8,9,10	6 t
	Totalt antal timar		12 t

For Norges Klatreforbund

Ved utdanningskomiteen

Gunnar Karlsen

Jarle Kalland