



GRUNNKURSMALER

FOR GRUNNKURS BRE OG KLATRING

Mai 2008

© Norsk Fjellsportforum

www.fjellsportforum.no

Det skal ikke kopieres fra denne publikasjonen uten etter tillatelse fra rettighetshaveren.
Spørsmål vedrørende publikasjonen og Norsk Fjellsportforum kan rettes til:

Norsk Fjellsportforum
Postboks 7 sentrum
0101 OSLO
Tlf. 22 82 28 00
e-post: post@fjellsportforum.no

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
I. Forord	4
II. Grunnkurs bre	5
1. <i>Formål og rammer for kurset</i>	5
1.1. Formål	5
1.2. Moduler, kursprogresjon og tidsbruk	5
1.3. Alder og forkunnskaper	5
1.4. Varighet	6
1.5. Kursbevis	6
1.6. Rammer for gjennomføring	6
1.7. Sikkerhet og vegledning	6
1.8. Metodesett og kurslitteratur	6
2 <i>Innhold</i>	7
2.1. Modul 1 Stegjerns- og bevegelsesteknikk på is (obligatorisk)	7
2.2. Utstyr, knuter og inndeling i taulag (obligatorisk)	7
2.3. Modul 3 Taulagsrutiner på is (obligatorisk)	7
2.4. Taulagsrutiner på snø (obligatorisk)	7
2.5. Modul 5 Snøbakketeknikk (obligatorisk)	8
2.6. Redning fra sprekk (obligatorisk)	8
2.7. Modul 7 Orientering (obligatorisk)	8
2.8. Modul 8 Brelære (obligatorisk)	8
2.9. Modul 9 Førstehjelp (valgfritt)	8
2.10. Modul 10 Sikkerhet (obligatorisk)	9
2.11. Modul 11 Etikk, miljø og historie (obligatorisk)	9
2.12. Modul 12 Ferdsel på ski på snødekt bre (valgfri)	9
2.13. Andre øvelser (valgfri)	10
2.14. Kursavslutning	10
3 <i>Vedlegg</i>	10
3.1. Aktuell litteratur	10
3.2. Lovbestemmelser	11
III. Grunnkurs klatring	12
1. <i>Formål og rammer for kurset</i>	12
1.1. Formål	12
1.2. Moduler og kursprogresjon	12
1.3. Alder og forkunnskaper	12
1.4. Varighet	12
1.5. Kursbevis	12
1.6. Rammer for gjennomføring	13
1.7. Sikkerhet og vegledning	13
1.8. Metodesett og kurslitteratur	13
2 <i>Innhold</i>	13
2.1. Modul 1 Bevegelsesteknikk (obligatorisk)	13
2.2. Modul 2 Sikringsarbeid med taubrem (obligatorisk)	14
2.3. Modul 3 Taulagsrutiner (obligatorisk)	14
2.4. Modul 4 Sikkerhet (delvis obligatorisk)	15
2.5. Modul 5 Taulagsklatring på naturlige sikringer (obligatorisk)	15
2.6. Modul 6 Klatring på boltet klippe (valgfri)	16
2.7. Modul 7 Leding på naturlige forankringer (valgfri)	16

2.8.	Modul 8 Kameratredning (valgfri)	17
2.9.	Modul 9 Etikk, miljø og klatrehistorie (obligatorisk)	18
2.10.	Kursavslutning	18
3	<i>Vedlegg</i>	18
3.1.	Aktuell litteratur	18
3.2.	Lovbestemmelser	19

I. Forord

Norsk Fjellsportforum (NF) ble stiftet i 1988, og er et åpent faglig samarbeidsforum for kursarrangører og organisasjoner med aktiviteter på bre og klatrefjell som virkefelt. Forumet skal fremme naturvennlig og sikker ferdsel i tråd med norske friluftstradisjoner. Det vil si at arbeidet med å utvikle instruktør- og kursstandarder handler om å ta vare på det som ligger nedfelt i gode fjellsporttradisjoner i Norge, samt å møte utviklingen åpent og kritisk.

Et av NFs hovedmål har vært, og er fremdeles, å utvikle og vedlikeholde Nasjonal Standard for instruktører, førere og kursarrangører innen fjellsport. NF styret har også blitt oppfordret om å se på innholdet i grunnkursene og lage en standard for disse. Innholdet i den grunnleggende opplæringen innen bre og klatring er i stor grad preget av hvilke kursområder kursene holdes i, samt lokal skikk og bruk hos den enkelte kursarrangør. Dette mangfoldet ser ikke NF styret på som en svakhet, men som en styrke som er med på å berike det mangfoldige kurstilbudet vi har innen bre og klatring i Norge. Det er derfor en vanskelig oppgave å standardisere innholdet i grunnkursene, og grunnkursinnholdet har blitt modularisert slik at arrangører kan sette sammen moduler som til sammen vil utgjøre et NF grunnkurs – og at mangfoldet på denne måten kan ivaretas.

Malene som er utarbeidet for grunnkurs bre og klatring inngår derfor som et vedlegg til Nasjonal Standard for instruktører, førere og kursarrangører i fjellsport. Malen er ikke en del av selve standarden, siden NF ikke ser det som hensiktsmessig å standardisere ikke-kvalifiserende sluttbrukerkurs. Sluttbrukerkurs skal kunne tilbys i ulike omfang, til ulike målgrupper og med ulike formål, og må kunne tilpasses til kundenes ønsker. Malen er i stedet ment som veiledning om faglig innhold og god praksis, og er utformet for arrangører som ønsker å tilby komplette grunnkurs for begynnere. Kurs som følger disse malene, kan benevnes som ”NF grunnkurs bre” eller ”NF grunnkurs klatring”.

Bergen, 15. mai 2008

Odd Magne Øgreid
Styreleder

II. Grunnkurs bre

1. Formål og rammer for kurset

1.1. Formål

Hovedmål

Kurset skal gi deltakerne en inspirerende anledning til å oppdage gledene ved brevandring, og det skal vise en veg til å ferdes på bre på en sikker og naturvennlig måte. Kurset skal også vise hvordan man ferdes i fjellet på en trygg og naturvennlig måte.

Delmål

Deltakerne skal gis grunnleggende opplæring i stegjernsteknikk og ferdsel i blåis, ferdsel på snødekt bre og i bratt snø. Det skal gis opplæring i taulagsrutiner, orientering, veivalg, konsekvenstenking, kommunikasjon og sikkerhet. Deltakerne skal lære plassering av sikringsmidler på is og på snø, og lære enkel kameratredning.

Deltakerne skal etter kurset være i stand til å praktisere trygg ferdsel på bre og bratt snø, sammen med andre med tilsvarende erfaring.

1.2. Moduler, kursprogresjon og tidsbruk

Grunnkurs bre kan ha ulike rammer, formål og målgrupper, og kursinnholdet må tilpasses deretter. Kurset kan deles opp i 2 deler. Ved delt kurs anbefales det å bruke mest tid på is i første del og mest tid på snø og snøredning i annen del.

Kursinnholdet er delt opp i moduler. Noen moduler er obligatoriske og andre er valgfrie. For å kunne benevne kurset som "NF grunnkurs bre", må alle de obligatoriske modulene gjennomføres. Noen av modulene inneholder tema som vanligvis er for avanserte for et nybegynnerkurs. Dette er for å gi en viss fleksibilitet til å tilpasse kurset til et mer viderekomet klientell.

Modulenes rekkefølge i kurset må tilpasses kursets formål og deltakernes forutsetninger. De trenger ikke følge hverandre i rekkefølge, men kan gjerne flettes inn i hverandre. Hva som er beste kursprogresjon og mest hensiktsmessige rekkefølge og kombinasjon av kurstema må avgjøres av arrangør eller kursleder i hvert enkelt tilfelle.

Det er ikke gitt anbefaling om tidsbruk for de forskjellige modulene, dette tilpasses av arrangør/kursleder ut fra lokale forhold, deltakernes ønsker og forutsetninger.

1.3. Alder og forkunnskaper

Ingen forkunnskaper kreves, men kursmalen tar utgangspunkt i at deltakerne har alminnelig god utholdenhet og fjellerfaring. Deltakere bør være minst 16 år. For deltakere under 18 år forutsettes foresattes samtykke.

1.4. Varighet

Et NF grunnkurs bre skal ha en total varighet på minst 5 fulle dager. Arrangøren står imidlertid fritt til å splitte et NF grunnkurs i 2 enheter. Når deltakeren har gjennomført de modulene som et NF grunnkurs består av, kan kurset regnes som gjennomført.

1.5. Kursbevis

Etter endt grunnkurs eller kursmodul skal deltakerne få et kursbevis som utstedes av arrangøren.

1.6. Rammer for gjennomføring

Kvalifikasjoner: Kurset kan holdes av alle arrangører med NF godkjenning. Instruktørene på kurset skal minimum være kvalifisert som NF breinstruktør 1.

Antall deltakere: Det skal være maksimum 5 deltagere pr. instruktør.

Krav til kurssted: Øvelser som kan medføre utglidning må legges til snøbakker eller steder på breen der deltagerne vil være i stand til å stoppe uten å skade seg.

Kursopplegg: Så mye som mulig av kurset bør brukes på breen, og teoretiske momenter undervises ute i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn. Det kan også tas opp teoretiske emner under anmarsj og på retur. Hver enkelt kursdag bør oppsummeres med alle deltakerne samlet. Kurset bør avsluttes med en kort, gjensidig kursevaluering.

Informasjon: Deltakerne bør i god tid før kurset ha tilgang til full informasjon om kursets innhold, opplegg og kostnader, oppmøtested og –tid, losji og forpleining, samt nødvendig personlig utstyr.

1.7. Sikkerhet og vegledning

Deltakere på et nybegynnerkurs har i prinsippet ingen forutsetninger for å vurdere sin egen sikkerhet. Også situasjoner som i utgangspunktet ikke krever sikring, kan kreve spesielle hensyn når det skal organiseres aktiviteter og opplæring for en hel gruppe. Arrangører av brekurs må derfor gjennomføre en risikoanalyse i forkant av kurset, og deretter treffe de tiltakene som anses nødvendige for å ivareta sikkerheten under kurset.

Overfor en deltakergruppe som er helt ukjente med det nye de skal gi seg i kast med, er det også viktig å legge opp instruksjonen på en tilpasset måte. Dette må ivaretas i kursopplegget.

1.8. Metodesett og kurslitteratur

Kurset bør bygge på et metodesett som er dokumentert i læremateriell (lærebok, kurshefte eller annet), slik at deltakerne kan gå tilbake til dette etter at kurset er avsluttet. Skriftlig kursmateriale er ikke obligatorisk, men kan med fordel brukes og eventuelt legges inn i kursprisen.

2 Innhold

2.1. Modul 1 Stegjerns- og bevegelsesteknikk på is (obligatorisk)

Rammer: Modulen kan gjennomføres som et samlet tema tidlig i kurset, eventuelt spredt utover kurset.

Innhold

Et brekurs på begynnernivå skal gi deltakerne opplæring i stegjernsteknikk.

- Gange på is med stegjern, med og uten isøks
- Trinnhogging, Fransk Teknikk, bruk av fronttagger, nedover bratt is
- En kombinasjon av disse

2.2. Utstyr, knuter og inndeling i taulag (obligatorisk)

Rammer: Modulen gjennomføres som et samlet tema tidlig i kurset, fortrinnsvis på snø, men kan gjennomføres på is.

Innhold

Gjennomgang av aktuelle knuter, innbinding, inndeling av tau.

- Grunnutstyr: Tau, sele, klemknoteslynger
- Bruk av dynamisk kontra statisk tau
- Inndeling i taulag, knuter og innbinding
- Bruk av klemknoteslynger til innkorting

2.3. Modul 3 Taulagsrutiner på is (obligatorisk)

Rammer: Gjennomføres i blåis, i såpass vanskelig is at det bør sikres.

Innhold

Deltakerne skal lære sikring i is, hvordan, og når sette isskruer i forhold til formasjoner og hvordan taulaget beveger seg.

- Isskruer som løpende forankringer ved vandremetoden
- Sikring i forhold til førstemann og sistemann i taulaget
- Innkorting ved bruk av klemknuter
- Sikring av person foran eller etter, rett i skrue

2.4. Taulagsrutiner på snø (obligatorisk)

Rammer: Gjennomføres på snødekt bre, gjerne i forbindelse med tur.

Innhold

Deltakerne skal lære sikring på snø, hvordan, og når sette snøanker i forhold til terreng og hvordan taulaget beveger seg.

- Snøanker som løpende forankring ved vandremetoden
- Innkorting ved bruk av klemknuter
- Sikring av person foran eller etter, rett i anker

2.5. Modul 5 Snøbakketeknikk (obligatorisk)

Rammer: Gjennomføres på sikker snøbakke utenfor breen eller på snødekt bre.

Innhold

Deltakerne skal lære å kunne stoppe raskest mulig ved en utgidning.

- Bremseteknikk på snø uten øks
- Bremseteknikk på snø med øks
- Gange i bratt snø, oppover og nedover

2.6. Redning fra sprekk (obligatorisk)

Rammer: Gjennomføres fortrinnsvis på snø, men kan gjennomføres på is.

Innhold

Deltakerne skal lære enkel redning av førstemann i taulag med minst 3 personer.

- Redning med hjelpetalje

2.7. Modul 7 Orientering (obligatorisk)

Rammer: Gjennomføres som tur, fortrinnsvis på snødekt bre. Det er en fordel om deltakerne planlegger turen og setter den ut i kartet dagen før.

Innhold

Deltakerne skal lære orientering på bre, planlegging av tur, bruk av kart og kompass, og omgåing av sprekker under orientering.

- Planlegging av tur på kartet, rutevalg, kurser, vegpunkt
- Bruk av kompass og telling av taulengder på tur
- Omgåing av sprekker under orientering
- Ta ut kartreferanser i tilfelle ulykke/varsling

2.8. Modul 8 Brelære (obligatorisk)

Rammer: Teoretisk emne, kan gjerne tas opp på breen eller på anmarsj og retur.

Innhold

Deltakerne skal lære enkel brelære, om hvordan breene beveger seg, sannsynlige sprekkområder, snøbroer ol.

- Hvordan breen dannes
- Forskjellige typer breer, bevegelse, temperatur i isen
- Sannsynlige sprekkområder, retninger på sprekkene, sannsynlige sikre områder
- Sprekkenes form, fare for å bli klemt fast hvis man ikke bruker tau

2.9. Modul 9 Førstehjelp (valgfritt)

Rammer: Teoretisk emne, kan gjerne tas opp på breen eller på anmarsj og retur.

Innhold

Deltakerne skal orienteres om enkel førstehjelp med fokus på nedkjøling og frostskafer.

- Hvordan forebygge nedkjøling
- Hvordan pakke inn person som må ligge ute
- Hvordan gjenkjenne at en person er nedkjølt
- Behandling av nedkjølt person
- Forebygging og behandling av frostskafer

2.10. Modul 10 Sikkerhet (obligatorisk)

Rammer: Teoretisk emne, kan gjerne tas opp på breen eller på anmarsj og retur.

Innhold

Deltakerne skal lære å tenke konsekvens, ha fokus på sikkerhet og vite hva de skal gjøre i tilfelle de kommer ut for et uhell eller en ulykke.

- Hva kan skje på tur i fjellet og på bretur
- Valg av klær og utstyr til tur
- Konsekvenstenking
- Varsling av ulykke
- Skitur på bre

2.11. Modul 11 Etikk, miljø og historie (obligatorisk)

Rammer: Drøfting under tur, eller ledet diskusjon et sted der gruppen kan være samlet.

Innhold

På alle brekurs bør deltakerne gis en kort innføring i etiske spørsmål, som minimum om ansvarsfull, sporløs og naturvennlig ferdsel. Etiske vurderinger kan med fordel settes inn i et historisk perspektiv. Aktuelle emner kan være:

- Hvordan breene ble brukt tidligere
- Ansvar for sikkerheten – vår egen eller andres?
- Forholdet til naturen, flora og fauna

2.12. Modul 12 Ferdsel på ski på snødekt bre (valgfri)

Rammer: Kan enten tas opp som et teoretisk tema, eller gjennomføres som et praktisk tema hvis man legger opp til en turdag på ski.

Innhold

Dette er et naturlig tema hvis man har med ski på kurset. Det er også en fordel at instruktørene uansett har et reflektert forhold til dette temaet om det skulle komme spørsmål under et ordinært brekurs. Aktuelle emner kan være:

- Vurdering av når man skal bruke tau på snødekt bre
- Veivalg ved skitur på snødekt bre
- Spesielle momenter ved oppstigning og nedkjøring på snødekt bre
- Bruk av ski til forankring i snø

2.13. Andre øvelser (valgfri)

Rammer: Valgfrie øvelser som kan gjøres etter deltagerens ønsker.

Innhold

Dette er øvelser som kan gjøres for opplevelsens skyld, eller øvelser som grenser inn på et videregående kurs.

- Rappell på is
- Abalakovfeste
- Klatring med 2 økser på is
- Klatremetoden på is
- Redning av annen person enn førstemann i taulaget
- Bruk av talje
- Klemknutegang

2.14. Kursavslutning

Rammer: Muntlig oppsummering ved avslutning av kurset.

Innhold

Et grunnkurs bre bør avsluttes på en ordnet måte, med en kort, gjensidig evaluering. Deltakerne bør hver for seg få anledning til å oppsummere sine inntrykk etter kurset og til å gi en tilbakemelding til instruktører og arrangør. Deltakere som ønsker å fortsette med brevandring, vil vanligvis sette pris på praktiske råd om utstyr, litteratur, breområder. Det kan også være aktuelt å koble deltakerne for at de senere kan arrangere egne turer.

3 Vedlegg

3.1. Aktuell litteratur

Metodesett

- DNT fjellsport Oslo har metodesett for både bre og klatring, se http://www.dnt-fjellsport.no/oslo/index.php?fo_id=3583
- Metodesett bre og klatring, DNT fjellsport Bergen, 2008

Lærebok

- *Breboka*, håndbok i brevandring, utgitt av DNT fjellsport 2008

Aktuelle turer og områder

- *Breføreren*, ruter til og fra forskjellige breområder, utgitt av DNT Fjellsport

Risikoanalyse:

- *Temaveiledning i risikoanalyse for risikofylte forbrukertjenester*, utgitt av Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap i 2007 (ISBN 978-82-7768-102-3), er et hefte som demonstrerer et praktisk og enkelt verktøy for risikoanalyser.

3.2. Lovbestemmelser

Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (produktkontrollloven), utdrag av § 3 om aktsomhetsplikt m.v.:

Andre ledd: *”Den som eier eller leder virksomhet som tilbyr forbrukertjenester, eller utfører arbeid i slik virksomhet, skal vise aktsomhet og treffe rimelige tiltak for å forebygge at forbrukertjenesten medfører helseskade. Mottaker av forbrukertjeneste skal vise aktsomhet ved benyttelse av tjenesten.”*

Fjerde ledd: *”Den som eier eller leder virksomhet som tilbyr forbrukertjenester, plikter å skaffe seg slik kunnskap som er nødvendig for å kunne vurdere faren for helseskade.”*

Femte ledd: *”Personer som nevnt i tredje og fjerde ledd plikter å gi bruker av forbrukerprodukt og mottaker av en forbrukertjeneste tilstrekkelig og relevant informasjon slik at disse settes i stand til å vurdere sikkerheten ved disse og eventuelt sikre seg mot fare, med mindre dette klart fremgår uten slik informasjon. Informasjonen skal være tydelig, lett tilgjengelig og tilpasset brukerens og mottakerens behov. Slike opplysninger medfører ikke fritak fra lovens øvrige krav.”*

III. Grunnkurs klatring

1. Formål og rammer for kurset

1.1. Formål

Hovedmål

Kurset skal gi deltakerne en inspirerende anledning til å oppdage gledene ved å klatre ute, og det skal vise en veg til å klatre på en sikker og naturvennlig måte.

Delmål

Deltakerne skal gis grunnleggende opplæring i bevegelses- og sikringsteknikk, taulagsrutiner, kommunikasjon og sikkerhet. Deltakerne skal etter kurset være i stand til å klatre trygt på topptau, å følge som toer på friklatreruter i det miljøet kurset er lagt opp i, og eventuelt også lede ruter på presikret klippe. Kurset skal gi deltakerne grunnlag for å kunne begynne å lede ruter på naturlige sikringer etter at de har samlet mer erfaring.

1.2. Moduler og kursprogresjon

Grunnkurs klatring kan ha ulike rammer, formål og målgruppe, og kursinnholdet må tilpasses deretter. For å gi rom for slike tilpasninger er denne kursmalen er bygd opp av moduler, hvorav 4 er obligatoriske og 6 valgfrie. "Obligatorisk" innebærer at modulens innhold anses som viktig på ethvert grunnkurs i klatring. For å kunne benevne kurset som "NF grunnkurs klatring", må alle de obligatoriske modulene og minst 2 av de valgfrie gjennomføres. Noen av modulene inneholder tema som vanligvis er for avanserte for et nybegynnerkurs. Dette er for å gi en viss fleksibilitet til å tilpasse kurset til et mer viderekomet klientell.

Modulenes rekkefølge i kurset må tilpasses kursets formål og deltakernes forutsetninger. De trenger ikke følge hverandre i rekkefølge, men kan gjerne flettes inn i hverandre. Hva som er beste kursprogresjon og mest hensiktsmessige rekkefølge og kombinasjon av kurstema må avgjøres av arrangør eller kursleder i hvert enkelt tilfelle. Det vil være en fordel om man dag for dag kan veksle mellom trening i et øvingsfelt og litt lengre klatreturer.

1.3. Alder og forkunnskaper

Ingen forkunnskaper kreves, men kursmalen tar utgangspunkt i at deltakerne har alminnelig god utholdenhet og turerfaring. Deltakere bør være minst 16 år gamle. For deltakere under 18 år forutsettes foresattes samtykke.

1.4. Varighet

Et NF grunnkurs klatring skal ha en total varighet på minst 5 fulle dager. Arrangøren står imidlertid fritt til å splitte et NF grunnkurs i mindre enheter. Når deltakeren har gjennomført de modulene som et NF grunnkurs består av, kan kurset regnes som gjennomført.

1.5. Kursbevis

Etter endt grunnkurs eller kursmodul skal deltakerne få et kursbevis som utstedes av arrangøren. Ved modularisert kursopplegg skal kursbeviset inneholde informasjon om hva som er gjennomgått i de valgfrie kursmodulene.

1.6. Rammer for gjennomføring

Kvalifikasjoner: Kurset kan holdes av alle arrangører med NF godkjenning. Instruktørene på kurset skal være kvalifisert som NF klatreinstruktør 1 eller tilsvarende. Dersom deler av kurset foregår innendørs eller på boltesikret klippe, kan det på disse kursdelene brukes instruktører med godkjenning begrenset til disse omgivelsene (NKF trener 1/2 sport eller NKF instruktør inne).

Antall deltakere: Maksimalt 3 pr instruktør under ruteklatring; maksimalt 6 pr instruktør under øvelser på bakken og i andre situasjoner der instruktøren kan opptre usikret.

Krav til kurssted: Følger av modulenes innhold. Stedet må ha tilgang til ruter i tilstrekkelig antall og variasjon til å gi deltakerne mulighet til å klatre på et tilpasset vanskelighetsnivå.

Kursopplegg: Så mye som mulig av kurset bør settes av til klatring i praksis, og teoretiske momenter undervises ute i tilknytting til situasjoner der det naturlig passer inn. Hver enkelt kursdag bør oppsummeres med alle deltakerne samlet. Kurset bør avsluttes med en kort, gjensidig kursevaluering.

Informasjon: Deltakerne bør i god tid før kurset ha tilgang til full informasjon om kursets innhold, opplegg og kostnader, oppmøtested og –tid, losji og forpleining, samt nødvendig personlig utstyr.

1.7. Sikkerhet og vegledning

Deltakere på et nybegynnerkurs har i prinsippet ingen forutsetninger for å vurdere sin egen sikkerhet under klatring. Også situasjoner som i utgangspunktet ikke krever sikring, kan kreve spesielle hensyn når det skal organiseres aktiviteter og opplæring for en hel gruppe. Arrangører av klatrekurs må derfor gjennomføre en risikoanalyse i forkant av kurset, og deretter treffe de tiltakene som anses nødvendige for å ivareta sikkerheten under kurset.¹

Overfor en deltakergruppe som er helt ukjente med det nye de skal gi seg i kast med, er det også viktig å legge opp instruksjonen på en tilpasset måte. Dette må ivaretas i kursopplegget.

1.8. Metodesett og kurslitteratur

Kurset bør bygge på et metodesett som er dokumentert i læremateriell (lærebok, kurshefte eller annet), slik at deltakerne kan gå tilbake til dette etter at kurset er avsluttet. Skriftlig kursmateriale er ikke obligatorisk, men kan med fordel brukes og eventuelt legges inn i kursprisen.

2 Innhold

2.1. Modul 1 Bevegelsesteknikk (obligatorisk)

Varighet: Fra 1 time til 1 dag

Rammer: Modulen kan gjennomføres som et samlet tema tidlig i kurset, eventuelt spredt utover kurset, eller flettet inn i andre tema der det passer.

Innhold

Et klatrekurs på begynnernivå bør gi deltakerne anledning til å lære seg elementær bevegelsesteknikk. Tidspunktet for å gjøre det og måten det gjøres på kan varieres, avhengig av sted og kursets øvrige innhold:

¹ Jf § 3 i lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (produktkontrollloven), se vedlegg.

- Samlet introduksjon til de viktigste enkeltteknikkene ved å gå ei ”problemløype” i et buldrefelt eller liknende
- Forklaring/instruksjon i enkeltteknikker der det trengs under klatring
- En kombinasjon av disse

Temaet bør berøre de viktigste grunnreglene i bevegelsesteknikken, plassering og bruk av armer og bein, samt teknikker for vanlige klippeformasjoner.

2.2. Modul 2 Sikringsarbeid med taubrems (obligatorisk)

Varighet: 4-8 timer

Rammer: Praktiske øvelser på lav klatreklippe, boltet eller naturlig sikret, eller på innevegg.

Innhold

Deltakerne skal lære kravene til godt sikringsarbeid med taubrems, og de skal lære å mestre alle håndgrep og reaksjoner godt nok til å kunne sikre hverandre på en betryggende måte. For begynnere uten tidligere klatreerfaring forutsetter dette at det settes av tilstrekkelig tid til innøving. Dette kan gjerne kombineres med topptauklatring. Følgende bør gjennomgås:

- Grunnutstyr: Tau, sele, sikringsbrems og annet
- Knuter og innbinding
- Innfesting i standplass, selvforankring
- Bruk av taubrems
 - Topptauklatring, sikret nedenfra
 - Topptauklatring/sikring av toer ovenfra
 - Leding
 - Nedfiring
 - Det vitale bremsegrepet
- Rappell og rappellsikring (elementære øvelser)
- Kameratsjekk

2.3. Modul 3 Taulagsrutiner (obligatorisk)

Varighet: 1-2 dager, kan flyte gradvis over i modulene 5 og/eller 6.

Rammer: Klatring med innlagt teori på en oversiktlig klatreklippe som har muligheter for standplasser både over og under veggen, topptaufester og gjerne også snufester. Stedet bør også ha muligheter for å gå flertaulengders ruter. Instruksjonen kan skje gjennom praktiske øvelser, demonstrasjoner og klatring i taulag etter en instruktør.

Innhold

Deltakerne skal bli fortrolige med taurop og taulagsrutiner for klatring i ulike situasjoner, krav til standplasser og toppfester, samt rutiner for gjensidig sjekk, oppmerksomhet og kommunikasjon. Ved å klatre i taulag etter en instruktør, vil deltakerne også få en første introduksjon til bruk av mellomforankringer.

- Taurop og standardrutiner for topptauklatring, ledning til snufeste, ledning til ny standplass og flertaulengders ruter
- Kameratsjekk og taulagskontrakt, gjensidig ansvar og oppmerksomhet
- Krav til og bruk av selvforankring og standplass, topptau-, snu- og rappellfester
- Rappell, helst over flere taulengder, rappellsikring
- Skillet mellom inne-/bolteklating og flertaulengders ruter

2.4. Modul 4 Sikkerhet (delvis obligatorisk)

Varighet: Obligatorisk del minst 2 timer, øvrig stoff ikke spesifisert

Rammer: Teori, men kan med fordel tas opp i tilknytning til konkrete situasjoner ute, i pauser, på standplasser og liknende.

Innhold, obligatorisk del

Deltakerne skal forstå at klatring medfører fare for skade og død, og at vanlige, menneskelige feil bidrar til nesten alle klatreulykker. De bør få en enkel forståelse av hva som gjør oss tilbøyelige til å gjøre slike feil, hvordan vi kan prøve å unngå dem, og hvordan vi kan hindre feil i å bli til ulykke.

- Menneskelige feil
 - Når og hvorfor? ("Feilproduserende" situasjoner)
 - Hvordan unngå feil? (Gjenkjenne situasjoner, konsekvensvurdering, dobbeltsikret kommunikasjon med øyekontakt)
 - Hvordan unngå at feil blir til ulykke? (Gjensidig oppmerksomhet og sjekk, redundans)
- Opptreden i klatrefelt, ansvar for egen og andres sikkerhet
- Klatreutstyrets bruksområder, styrke, svakheter og vedlikeholds krav

Innhold, valgfri del

Følgende tema vil i de fleste tilfeller bli for avansert på et begynnerkurs, men kan være aktuelle å berøre overfor en viderekomet gruppe eller når spesielle situasjoner tilsier det.

- Fallfaktor og fysikk
 - Konsekvenser for sikringsarbeidet
- Erfaring og sikkerhet
 - Egenerfaringens begrensning
 - Risikovurdering
 - Å sikre seg marginer etter forholdene
- Risikofaktorer og deres betydning
 - Naturlige ("objektive") farer, utstyrssvikt, ferdighet/øvelse, kunnskap og erfaring, mentale farer

2.5. Modul 5 Taulagsklatring på naturlige sikringer (obligatorisk)

Varighet: 1-3 dager, kan være en naturlig forlengelse av modul 3.

Rammer: Klatretur(er) på flertaulengders ruter på klippe/fjell, naturlig sikret. Deltakerne klatrer som toer i taulaget mens en instruktør leder.

Innhold

Deltakerne skal gjøres kjent med klatring på naturlige sikringer ved å klatre i taulag sammen med en eller flere instruktører. Hvis denne delen av kurset legges til alpint fjellterreng, er det også naturlig å legge inn momenter som rute- og retrettvurdering, alpine farer, utstyr for forholdene og vurdering av marginer. Aktuelle tema:

- Bruk av sikringsmidler (kiler og kamkiler)
- Sikringsarbeid
 - Oppsett og bruk av standplass, topptaufeste og rappellfeste
 - Plassering av sikringsmidler i ulike situasjoner
 - Klatring med enkelt- og dobbeltau
 - Bruk av slynger
- Fjellklatring
 - Rute- og retrettvurdering; anmarsj og retur.
 - Nødvendig utstyr
 - Rappell over flere taulengder, faremomenter og botemidler
 - Naturlige ("objektive") farer.
 - Nødsituasjoner og redning
- Rutebeskrivelser og gradering

2.6. Modul 6 Klatring på boltet klippe (valgfri)

Varighet: 1 dag eller mer, kan være en naturlig forlengelse av modul 3.

Rammer: Klatring og innlagte øvelser på boltet klippefelt.

Innhold

Deltakerne skal gjøres kjent med klatring på boltesikret klippe. Om deltakerne er modne for det og selv ønsker det, kan denne modulen føre fram til selvstendig leding av ruter.

- Utstyret i veggen: Vurdering av bolter og snufester, sikkerhet
- Klatrerens utstyr: Kortslynger, selvlåsende sikringsbremser
- Sikkerhet ved leding på bolter
 - Korrekt innhektning og taubehandling
 - Bakkefallpotensial
 - Skaderisiko ved fall, farer i veggen
 - Hjelm eller ikke?
- Rutiner for leding til snufeste med nedfiring; treing av snufeste
- Rutebeskrivelser og gradering

2.7. Modul 7 Leding på naturlige forankringer (valgfri)

Varighet: 0,5-2 dager

Rammer: Deltakerne leder ruter av tilpasset vanskelighetsgrad på egne sikringer, etter forutgående, praktiske øvelser i å plassere sikringsmidler. Ekstra sikringstiltak må vurderes etter forholdene og deltakernes kapasitet.

Innhold

Selvstendig leding vil som regel bli for krevende for deltakerne på et begynnerkurs, og er et mer aktuelt tema på et videregående kurs. Men også på et nybegynnerkurs kan deltakerne ha utbytte av å prøve leding hvis forholdene ligger til rette for det og deltakerne selv ønsker det. Øvelsene må skje på lette ruter der deltakerne har god margin klatremessig, og med separate sikringstiltak i form av ekstra sikringstau eller en instruktør med sikringsslynge som går ved siden av og kontrollerer forankringene etter hvert som de plasseres. Praktiske øvelser i å plassere og teste sikringsmidler må gå i forkant. Når deltakerne demonstrerer gode nok sikringsferdigheter, kan de slippes mer fritt.

- Plassering og testing av sikringsmidler, innøving
- Rutevalg og rutevurdering; planlegging av en taulengde
- Sikringsarbeid på led
 - Plassering av ulike typer sikringsmidler
 - Belastningsretning og fangrykkbelastning
 - Når og hvordan skal det sikres?
 - Bruk av slynger
 - Enkelt- og dobbeltau-teknikk
 - Å løse et punkt teknisk
 - Å trekke seg / snu på taulengden
- Sikkerhetsvurderinger
 - Redundans og vitale sikringer
 - Fallfaktor og falldynamikk
 - Fjellkvalitet og sikringsplassering, prøving av tak

2.8. Modul 8 Kameratredning (valgfri)

Varighet: 1 dag eller mer

Rammer: Praktiske øvelser og noe teori på en liten klatreklippe, der deltakerne kan samles på bakken mellom øvelsene. Øvelsene bør helst gjennomføres på naturlige sikringer.

Innhold

Innenfor et 5-dagers begynnerkurs vil det som regel ikke bli tid til å berøre kameratredning i noen særlig utstrekning. Deltakerne bør likevel gis en kort introduksjon til temaet og en enkel, muntlig forklaring av de viktigste grunnprinsippene. Først når deltakerne har fått en god, praktisk forståelse av det vanlige sikringsarbeidet, er det aktuelt å gå videre med de første kameratredningsøvelsene. På et begynnerkurs kan dette være øvelser som frigjøring fra standplass, hjelpetalje og enkel støtterappell, forutsatt at deltakerne er modne for det. De resterende øvelsene hører mer naturlig hjemme på et videregående klatrekurs eller spesialkurs i kameratredning.

Grunnleggende øvelser (for begynnerkurs)

- Avbinding av stand
- Frigjøring fra tau

Videregående øvelser

- Atkomst til skadd taukamerat, klemknutegang
- Rappell med skadd
 - Støtterappell
 - Stabilisering
 - Balanserappell
- Nedfiring av skadd
- Heising
 - Hjelpetalje
 - 1:3-talje (Z-talje)
- Førstehjelp
- Redningstjenesten, assistanse
- Situasjonsvurdering

2.9. Modul 9 Etikk, miljø og klatrehistorie (obligatorisk)

Varighet: 1-3 timer

Rammer: Drøfting under tur, eller ledet diskusjon et sted der gruppen kan være samlet.

Innhold

På alle klatrekurs bør deltakerne gis en kort innføring i klatreetiske spørsmål, som minimum om ansvarsfull klatring og om sporløs og naturvennlig ferdsel. Etske vurderinger kan med fordel settes inn i et klatrehistorisk perspektiv. Temaet kan gis mer tid etter behov eller ønske, og aktuelle emner kan være:

- Viktige milepæler i klatrehistorien
- Hvordan utstyrsutviklingen har preget og preger klatresporten
- Ansvar for sikkerheten – klatrerens eget, andre klatreres, redningstjenestens?
- Tilrettelegging eller ikke? Borebolter – et tiltak for å fremme klatreopplevelser eller et uønsket inngrep i andres opplevelser? Bør det umulige gjøres mulig?
- Klatrestil – et etisk spørsmål?
- Klatring og forholdet til (truet) flora og fauna.
- Klatreres forhold til andre – grunneiere, turgåere, naboer og andre med interesser i de samme områdene.

2.10. Kursavslutning

Varighet: 1 time

Rammer: Muntlig oppsummering ved avslutning av kurset.

Innhold

Et grunnkurs i klatring bør avsluttes på en ordnet måte, med en kort, gjensidig evaluering. Deltakerne bør hver for seg få anledning til å oppsummere sine inntrykk etter kurset og til å gi en tilbakemelding til instruktører og arrangør. Deltakere som ønsker å fortsette med klatringen, vil vanligvis sette pris på praktiske råd om hvordan de går videre.

3 Vedlegg

3.1. Aktuell litteratur

Metoder:

- ”Metodesett”, Norges klatreforbund 2005, er et trykt og illustrert hefte som sammenfatter Norges klatreforbunds anbefalte metoder for klatring, se http://www.klatring.no/default.asp?V_DOC_ID=865
- ”Metodesett”, DNT fjellsport Oslo 2007, er et tilsvarende hefte fra DNT fjellsport Oslo, se http://www.dnt-fjellsport.no/oslo/index.php?fo_id=3583
- Metodesett bre og klatring, DNT fjellsport Bergen, 2008
- Også andre organisasjoner i Norge har egne metodesett for klatring.

Risikoanalyse:

- *Temaveiledning i risikoanalyse for risikofylte forbrukertjenester*, utgitt av Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap i 2007 (ISBN 978-82-7768-102-3), er et hefte som demonstrerer et praktisk og enkelt verktøy for risikoanalyser.

3.2. Lovbestemmelser

Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (produktkontrollloven), utdrag av § 3 om aktsomhetsplikt m.v.:

Andre ledd: *”Den som eier eller leder virksomhet som tilbyr forbrukertjenester, eller utfører arbeid i slik virksomhet, skal vise aktsomhet og treffe rimelige tiltak for å forebygge at forbrukertjenesten medfører helseskade. Mottaker av forbrukertjeneste skal vise aktsomhet ved benyttelse av tjenesten.”*

Fjerde ledd: *”Den som eier eller leder virksomhet som tilbyr forbrukertjenester, plikter å skaffe seg slik kunnskap som er nødvendig for å kunne vurdere faren for helseskade.”*

Femte ledd: *”Personer som nevnt i tredje og fjerde ledd plikter å gi bruker av forbrukerprodukt og mottaker av en forbrukertjeneste tilstrekkelig og relevant informasjon slik at disse settes i stand til å vurdere sikkerheten ved disse og eventuelt sikre seg mot fare, med mindre dette klart fremgår uten slik informasjon. Informasjonen skal være tydelig, lett tilgjengelig og tilpasset brukerens og mottakerens behov. Slike opplysninger medfører ikke fritak fra lovens øvrige krav.”*