

NKF

**Kursmal grunnkurs
inne**



NORGES KLATREFORBUND

2013-10-02

Mål for kurset:

- Sette deltakerne i stand til å klatre innendørs på egenhånd
- Lære dem nok om sikringsteknikk og opptreden til å kunne ta vare på sin egen og medklatrernes sikkerhet.
- Bevisstgjøre deltagerne på den potensielle fare som er forbundet med klatring.
- Gjøre deltagerne godt skikket til å ta Brattkort.
- Stimulere gleden ved å bevege seg i en klatrevegg gjennom å gi en innføring i enkel klatreteknikk.

Kursbeskrivelse:

Klatring består av de to hovedområdene - bevegelse og håndverk. Dette kurset skal berøre begge områder, men tydelig vektlegge håndverket.

Håndverket er alt som har med sikringsrutiner, kjennskap til utstyr, valg og bruk av utstyr og taulagsarbeid. Kurset inneholder en innføring i klatreteknikk (bevegelse). Det er viktig at man lager rutene som brukes på kurset slik at deltagerne føler mestring. 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 under klatring på innendørsvegg. Det innebærer at deltagerne skal kunne klatre på alle innendørsanlegg og ha fått innblikk i grunnleggende sikkerhetstenkning innen klatring.

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

Metodene som presenteres skal være universelle med tanke på direkte overføringsverdi til klatring ute. Det er imidlertid svært viktig å presisere at dette kurset ikke skolerer folk i klatring utendørs, men det skal være en rød tråd fra det som presenteres inne til det som vil være nødvendig å lære seg for klatring utendørs. Man vil se at de innledende delene av kurset er ment som en bevisstgjøring på at vi faktisk utsetter oss for en potensiell fare ved å bevege oss i vertikalplanet.

Varighet

Kurset består av flere små moduler, og det inngår også en oppfølgingsøkt på 2 timer ca. en uke etter hoveddel. De andre modulene vil ta 8-10 timer alt etter deltagerens mestringsevne, og hvor mye klatreteknikk som instruktørene legger inn i kurset. Det har vist seg hensiktsmessig å dele kurset over to dager, hvor den første dagen fører frem til å kunne klatre sikkert på topptau. Med fordel kan man legge inne en modul med klatreteknikk den første dagen. Det gjør deltagerne bedre istand til å gjennomføre ledklatring den andre dagen.

Opptakskrav

- 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.
- Erfaring: Ingen.
- Ferdighet: Normal fysisk form.

Rammene for kurset

- Kurset holdes på en innendørsvegg.
- Veggene skal ha muligheter for topptauing og ledning.
- Rutene bør være enkle, men av varierende vanskelighetsgrad
- Rutene bør etableres i vertikalt til svakt overhengende vegg.
- Maksimum 6 deltagere pr. instruktør.

HMS

Klatreklubb som driver et organiserte klatrekurs til medlemmer må ha et HMS system. Informasjon omkring dette finner man på NKF web sider. Ref. 2)

Utstyr deltagere:

- En sitteseie pr. deltager.
- En skrukarabiner pr. deltager.
- En manuell taubrems pr. taulag på to personer.
- Et klatretau pr. taulag på to personer. Lengden på klatretauet skal være tilpasset veggens høyde dvs. dobbelt så langt som veggens høyde pluss 2-3 meter
- Antall kortslynger tilpasset veggens behov.
- Klatresko i riktig størrelse til hver deltager.

I klatrevegger hvor kortslynger er fastmonterte, må det finnes boltehenger som kan brukes til å demonstrere og lære innklipping av løse kortslynger. Eventuelt kan man fjerne en av de fastmonterte kortslyngene.

Dag 1 Klatring på topptau, klatreteknikk, teori (totalt ca 4-5 timer)

Mål: I løpet av dag 1 bør deltagerne kunne klatre på topptau på en sikker måte. Hovedsaklig krever dette at de får klatre mest mulig og får god tilbakemelding fra instruktørene.

Innledning (10 min)

Start kurset med å presentere instruktørene. Hold en kort innledning om hva kurset tar opp, legger vekt på og hvordan progresjonen i kurset er, samt praktisk gjennomføring. Orienter om Brattkort og at dette kurset er innom alle momentene som skal til for å bestå Brattkorttesten.

Vis en total runde hvor to instruktører demonstrerer led, med kameratsjekk, korrekt innbinding, tauop og nedfiring, så deltagerne får en følelse hva kurset skal lede frem til.

Stikkord: grunnleggende sikringsrutiner, håndverk og forståelse.

Presentasjon av utstyr (30 min)

Når man presenterer klatreutstyret er det et viktig pedagogisk knep å presentere og demonstrere bruk av utstyret før deltagerne får dette utdelt. På den måten sikrer man seg oppmerksomhet når man presenterer utstyr som er helt nytt for deltagerne.

Vi anbefaler følgende rekkefølge:

1. Instruktør presenterer klatreselen, de ulike delene, virkemåte, og korrekt valg av størrelse. Ulike typer seler for barn evt. annet.
2. Deltagerne får hver sin sele og øver på å ta den på seg korrekt.
3. Instruktør presenterer kort klatretauet.
4. Instruktør viser tydelig hvordan man knytter en åttetallsknute og viser korrekt innbinding.
5. Presentasjon av karabinere og taubrems. Forklar virkemåte, innfesting til sele i sentralløkke osv. Det er spesielt viktig at man forklarer hvordan taubremsen låser – det vil si hvordan man må holde tauet for at man kan sikre på en trygg måte.
6. Utdeling av klatresko

Klatring på topptau (3 timer)

I denne delen av kurset skal man gjøre deltagerne i stand til å klatre sikkert på topptau. Det å lære deltagerne korrekt bruk av taubrems er et av de viktigste emnene i et innføringskurs. Alle nybegynnere trenger en god del øvelse før bremserrefleksen sitter slik at de er i stand til å sikre sikkert. Trygg og effektiv mating og haling av tau må drilles før klatrerne kan sikre hverandre alene. Det er derfor viktig at du legger opp dette på en måte som er trygg for deltagerne, og at du hele tiden følger med på hvordan deltagerne sikrer og gir klare tilbakemeldinger på hvordan de kan sikre på en tryggere måte.

Det skisserte opplegget under bygger på den erfaring at det er en stor fordel om deltagerne har forstått grunnprinsippene ved bruk av taubrems før de får sikre

hverandre på topptau. Derfor bør man aldri utelate barmarkstreningen som er skissert i dette opplegget. Følgende rekkefølge og fremgangsmåte kan anbefales:

1. Praktisk illustrasjon. Både klatrer og sikrer er instruktør og illustrerer følgende på topptau i klatreveggen:

1. Innbinding, og innfesting av taubrems repeteres.
2. Deltagerne binder seg inn. Dette må det øves på, hver deltager bør binde seg inn korrekt 3-4 ganger før denne delen avsluttes. Husk at sikrerens tauende SKAL være sikret i en knute (gjærne ved innbinding, men i alle fall en endeknute).
3. Forklar at det utstyret som nå er presentert til sammen utgjør sikringskjeden. Det er sikringskjeden som helhet som gjør at vi kan klatre sikkert i klatreveggen inne og ute. Sikringskjeden er ikke sterkere enn sitt svakeste ledd.
4. Forklar taulagsbegrepet.
5. Introduser kameratsjekk. (seler, innbindingspunkt, knute, taubrems, skrukarabin, sikring av tauende). Vis anbefalt kontrollmåte og understrek hvor viktig dette er.
6. Illustrer sikring på topptau. Vis også hvordan taubremsen låser i praksis.
7. Vis nedfiring. Her bør man også klart illustrere kommunikasjon mellom klatrer og sikrer, praktisk utførelse av de ulike momentene og understreke rekkefølgen dette skal skje i. Stikkord: Klatrere ber om stramt tau, sikrere strammer inn, klatrer og sikrer tar øyekontakt for å sikre at alt er klart, klatrer belaster tauet, sikrer firer ned med begge hendene på bremsetauet. Dette gjøres praktisk, ved at instruktørene viser en grundig runde på topptau og i etterkant går gjennom hovedmomenter.

2. Introduser regel: I det øyeblikket man slipper deltagerne løs på topptauing er det lett å miste kontrollen på hva som skjer, og det kan lett bli mange løse ender. For å unngå dette bør man etablere følgende grunnregel for hele kurset:

Ingen deltagere får lov til å forlate bakken uten at både sikrer og klatrer først er kontrollert av en instruktør.

Med dette oppnår man

- a) full kontroll over at deltagerne har etablert sikringskjeden korrekt, og
- b) full kontroll over antall taulag som er i veggen.

3. Barmarksovelse: Deltagerne må nå få øve seg på å topptaue i lav høyde. Denne øvelsen skal innholde nøyaktig de samme momentene om du presenterte ved topptauiing. Vi anbefaler følgende fremgangsmåte:

- a. Klipp tauet igjennom en av nederste slyngene på klatreveggen. Presiser at dette skal *illustrere* et topptaufeste.
- b. Etabler sikringskjeden og gjennomfør kameratsjekk.
- c. Sikrer stiller seg i korrekt posisjon ved veggen, og klatrer går noen meter ut fra veggen.

- d. "Klatrer" går inn mot veggen slik at sikrer må ta inn tau på samme måte som ved topptauing.
- e. Når "klatrer" kommer frem til veggen gis på samme måte som ved topptauing signal til sikrer om å stramme tau.
- f. Nedfiring (vanskelig å gjennomføre realistisk på barmark)

Instruktørene bør her først vise hva det er meningen deltagerne skal gjøre. Under øvelsen må instruktørene gå rundt og rette på feil. Legg spesielt vekt på korrekt bruk av taubrems. Øvelsen fortsetter til deltagerne har forstått grunnprinsippene.

4. Øvelse på topptauing: Etter hvert som noen av deltagerne har fått øvd seg på begge rollene får de slippe til i en vegg med topptau. I mellomtiden fortsetter de andre deltagerne på øvelsen. Man kan med fordel her plukke ut de taulagene som har forstått grunnprinsippene best. På dette stadiet må man i starten være en instruktør per taulag. Ofte kan det være nødvendig å holde på tauet bak sikrer.

Deltagerne bør få beskjed om å først "teste" systemet ved at klatrer kun klatrer 3-4 m opp før nedfiring skjer. Dette gjør deltagerne trygge på at systemet fungerer og du som instruktør har full kontroll. Samtidig blir det mulig å ta en runde med tilbakemeldinger når klatreren er tilbake på bakken, noe som er pedagogisk gunstig. Hvert taulag må få god tilbakemelding på kameratsjekk, kommunikasjon, og ikke minst sikring.

Når begge i taulaget har fått prøvd å sikre og behersker dette såpass at man ikke lenger trenger å holde på tauet bak sikreren kan man slippe til neste taulag. Etter hvert vil alle deltagerne altså klatre under overvåking av instruktørene. Dersom du går for fort frem i denne prosessen mister du oversikt. Det er vanskelig for en instruktør å ha oversikt og gi tilbakemeldinger til mer enn 2 taulag samtidig. Derfor bør du ikke gå for fort fram her.

Deltagerne bør nå klatre på topptau til de tydelig behersker og har forstått de læringsemnene som er gjennomgått til nå. Det er viktig at de får tilbakemeldinger på det de gjør. Ofte kan det fungere bra å bryte av denne øvelsen for å gi felles tilbakemeldinger til alle deltagerne på ting som mange gjør feil.

Det er ofte lurt å stykke opp denne klatringen midtveis med en pause og mulighet til å demonstrere enkel teknikk der en ser behovet for dette.

Punkt som ofte må repeteres:

- Korrekt bruk av taubrems
- Kommunikasjon mellom klatrer og sikrer ved nedfiring (øyekontakt).
- Problemer som oppstår når sikrer ikke klarer å ta inn slakk for nok.
- Det er også viktig at instruktørene sørger for at regelen om at de skal kontrolleres av instruktør før de begynner å klatre blir fulgt.

Enkel klatreteknikk (1 time)

Klatreteknikk er svært omfattende, og man blir aldri utlært. Kurset bør fokuser på de enkle teknikkene. Man bør si noe om:

Balanse – forstå prinsippene bak balanse og overføre til klatreveggen. Nesen over foten man står på. Bruk av kjernemuskelatur og mykhet/fleksibilitet.

Kroppsbeherskelse – bevegelsesteknikk, uvante bevegelser må øves og trenes inn. Klatre med rette armer.

Fot- og håndtak – forklare hvordan man mer effektivt kan bruke fot- og håndtak. Hvert nytt tak krever at klatrer justerer kroppsposisjon slik at de kan være i balanse. Mange klatrere har dårlig fotarbeid. Flytte oppmerksomheten til kroppen og spesielt føttene. Bruk hvert fottak slik at man 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 (fotballen), eller på innsiden av foten. Lære å stå på 'tærne'.

Grunnleggende teori (30 min)

I denne bolken bør du forklare en del grunnleggende teori som deltagerne bør kunne. Hovedpoenget er å bedre deltagerens forståelse for hva det er de driver med, slik at de ikke bare følger et sett med regler helt mekanisk. Det er i noen grad deltagerens progresjon på bruken av taubrems og de andre læringselementene som bestemmer om denne bolken gjennomføres på slutten av dag 1, eller etter oppvarmingen på dag 2. Ofte er det imidlertid slik at deltagerne blir så fysisk slitne på slutten av dag 1 at det passer bra å avslutte med litt teori.

Tre enkle grunnregler

Nesten alle ulykker på innevegg kan fanges opp hvis klatrerne er konsekvente med å praktisere følgende 3 grunnregler. Dette SKAL deltagerne huske når kurset er over:

1. Alltid kameratsjekk, hver eneste gang man bytter tau(ende)
2. Alltid fast grep om passiv tauende (bremsegrep) – ikke 95 % av tiden, men 100 %
3. Alltid tett kontakt med taukameraten, og øyekontakt før nedfiring

Ref: Klatrevettplakaten

Ting som bør tas opp er:

- a. Forskjell på skrukarabiner og vanlig karabiner.
- b. Topptaufeste. Stikkord: to uavhengige fester, bruk av skrukarabiner, to vanlige karabinere erstatter skrukarabiner, topptauing etter at man har ledet en rute.
- c. Klatretau. Stikkord: konstruksjon, statiske- og dynamiske tau.
- d. Sikringskjeden, dynamiske og statiske elementer.

- e. Hva skjer når man faller, tauet som dynamisk element i sikringskjeden (strikkeeffekten og hvorfor den er viktig), forskjell på topptauing og leding, fallfaktor begrepet.

Dag 2 Ledklatring (totalt ca 4-5 timer)

Mål: I løpet av dag to skal deltagerne kunnskap og trening i å lede uten backup. Deltagerne skal øve mer på topptauing, og starte med å lede med backup. Videre skal de få prøve å sikre et førstemannsfall. Alle som vil skal få prøve å lede uten backup. Dagen avsluttes med fokus på sikkerhetsrutiner, og en gjennomgang av praktiske ting knyttet til kjøp og vedlikehold av utstyr.

Oppvarming (25 min)

Klatringen starter ved å la deltagerne gå et par turer på topptau. Husk at de skal kontrolleres før de går opp i vegg. Det hender at deltagere gjør fundamentale feil på starten av dag 2.

Leding (2 timer)

Praktisk illustrasjon: Man bør på samme måte som ved topptauing starte med en praktisk illustrasjon av leding, og tydeliggjøre forskjellene på leding og topptauing, både for sikreren og klatreren. Både klatrer og sikrer er instruktør. Instruktørene bør legge vekt på følgende momenter:

- **Sikrer:** Nye momenter ved bruk av taubrems, hvordan gi ut tau, regulering av slakk, avstand fra vegg og plassering i forhold til klatrer.
- **Klatrer:** Planlegge leding; antall kortslynger, forutse vanskeligheter. Klatring usikret opp til første bolt, fare for bakkefall de 3 første boltene, riktig innklipping av tau i karabin, plassering av kropp i forhold til slynge man skal klippe. Dette bør vises i praksis, ved at man klatrer opp forbi 2. bolt og drar ut det tauet man trenger for å klippe 3. bolt i strekkehøyde, klatre ned igjen, viser hvor farlig det er å klippe for høyt, samt hvor skummelt leding er opptil 3. bolt. (dette kan eventuelt vises reelt hvis man har en tjukkas på golvet). Innkopling av toppfestet (obs: ulike typer). Kommunikasjon med sikrer før nedfiring.
- **Vis også tre typiske nybegynnerfeil:** Tau bak fot/legg, klippe tauet fra under forrige slynge opp i den som er over, klipping av slynger langt oppe med mye tau ute
- **På bakken:** Vis hvordan tauet kan klippe seg ut dersom man klipper feil, *illustrer på nært hold ulike metoder for hvordan man klipper tauet effektivt innpå slynger*, forklar hvorfor man bør klippe når man har slyngen mellom hode og innbindingspunkt.

Øvelse: Etter denne gjennomgangen bør deltagerne øve seg litt på barmark på bruk av taubrems ved leding, og korrekt innklipping av tau i karabiner. Gi tilbakemelding til deltagerne.

Deltagerne skal nå øve seg på leding. Dette skjer ved at de går sammen i taulag på tre personer og leder med topptau som backup. Presiser at topptauet kun er backup, og at det er den som sikrer tauet som det ledes på som har alt ansvar, og som skal fire ned den som klatrer.

Det kan være nyttig å be deltakerne om å hvile på stramt tau etter å ha hekket inn første eller andre sikringspunkt. Innprent at de alltid kan trekke seg på denne måten, og bør gjøre det slik framfor å støte vilt. Rutene som det skal øves på bør være så lette som overhode mulig, og helst de samme som deltagerne nå har gått en del ganger på topptau. Du må gi tilbakemeldinger til hvert taulag om hva de gjør galt og riktig.

Stikkord: Ofte klipper klatrer slyngen galt dersom åpningen på karabineren vender mot kroppen. Sikrer sliter ofte med å gi ut tau kjapt nok til den som klatrer. Sikrer kan også bli så stresset at han/hun glemmer lukket hånd under taubremsen. Gi tips.

Leding uten backup (1 time)

I denne bolken er det meningen at de av deltagerne som vil, kan få prøve å lede uten backup. Ofte er det slik at ikke alle vil gjøre dette og de som ikke vil bør få fortsette å øve på leding med backup og på topptauing.

Vi anbefaler nå at instruktørene først viser fall i teori og praksis. Deretter lar man deltagerne falle selv, i kontrollerte former. Dette anbefales fordi øvelsen gir en god forståelse av hvordan vi sikrer på led. Se falløvelse under.

De som skal lede: Det er viktig at du som instruktør passer på at deltagerne fremdeles velger lette ruter. Du bør oppfordre deltagerne til å ta pauser fremfor å falle. Deltagere som har frest opp alle rutene de har prøvd, vil ofte lede for harde ting nå. Du bør da gi beskjed om at de med fordel kan ta det litt med ro. Noen deltagere som fint ledet opp en rute med backup psyker ut når de nå skal lede på ordentlig. *Instruktørene bør være i umiddelbar nærhet, klar til å gripe inn om noe skulle gå galt.*

De som skal sikre: Vær kritisk til hvilke deltagere som får lov å sikre under denne øvelsen. Dersom enkelte av deltagerne ikke behersker taubremsen bra, bør de ikke få lov til å sikre under denne øvelsen.

Falløvelse (30 min)

Instruktøren faller

Her skal deltagerne få se et førstemannfall. Følgende fremgangsmåte anbefales:

1. Klatrer og sikrer må være instruktør.

2. Klatrer leder opp og faller kontrollert maksimalt 1 meter over en bolt som er minimum 6 meter over bakken.

Falløvelse - deltager

Deltagere vil i noen tilfeller ha holdt et fall under **Leding uten backup**. Alle bør allikvel ha vært gjennom å holde et ledfall. Falløvelse krever stor oppmerksomhet fra instruktør. Følgende fremgangsmåte anbefales:

1. Ikke alle deltagerne vil falle på led. Instruktør skal ikke presse deltagerne til å ta ledfall. I mange tilfeller må instruktør selv være klatrer.
2. Sikrer har backup ved at en tredjeperson også holder i bremsetauet.
3. Klatrer leder opp og faller kontrollert (ved å gi beskjed til sikrer) maksimalt 1 meter over en bolt som er minimum 6 meter over bakken.
4. Når et fall er tatt på en tau, så bør andre tauende benyttes ved neste fall, eller man skifter tau. Dette for at tauet skal få tid til å hente seg inn etter belastningen.

Sikkerhet (20 min)

Her er det meningen at du skal minne deltagerne på at klatring er farlig. Målet er å få dem til å opprettholde de gode sikkerhetsrutinene de har tilegnet seg så langt på kurset. Dersom mange av deltagerne tydelig begynner å slurve med kameratsjekk eller utviser overmot kan det være bra å legge denne bolken inn som en klatrepause tidligere på dag 2.

Stikkord:

- Gjenta de 3 grunnreglene som skulle huskes, sjekk at disse sitter.
- Klatring er farlig – hva går galt?
- Hva går galt? Kameratsjekk, nedfiring og bakkefall fra tredjebolt.
- Rutine kan være farlig fordi man føler seg trygg uten grunn – det er like høyt ned uansett hvor god man blir. Tegn diagram som viser typisk utvikling av fallende sikkerhet frem til ulykke/nestenulykke skjer.
- Mange klatrere bryter med de rutinene som deltagerne har lært på kurset, men det betyr ikke at deltagerne skal la være å følge disse rutinene.
- Oppførsel ved veggen – vikeplikt for de som klatrer, se opp for fallende folk, aldri usikret klatring over 1. bolt.
- Ikke forstyrr andre.

Hva går galt? ²⁾

Det er fint om deltagerne får utdelt "Fortsatt ille ute inne" av Stein Tronstad. Ref. 1. NKFs ulykkesdatabase gir et godt bilde av årsakene til ulykker ved klatring på innevegger.

Et overblikk over de vanligste ulykkesårsakene på innvegg vil gi deltakerne et realistisk bilde av hva som er de farligste situasjonene innendørs. Følg opp dette med å se på hvordan ulykkene som oftest blir utløst.

Over halvparten av alle ulykker og uhell, og 2/3 av alle ulykker under sikret klatring, blir forårsaket på golvet. I halvparten av disse igjen er det sikrerens bremsegrep som

svikter: Slippe (eller ikke holde!) tauet, gripe tak i aktivt tau og brenne handa, få handa inn i bremsen, klemme låsearmen på grigrien – eller bare bevisst uvøren nedfiring.

Nest viktigste årsak er feil innkopling eller montering av et eller annet (18 % av alle ulykker): Innbindingsknote ikke fullført eller festet feil sted på selen (vanligst), feil treing eller innfesting av taubremsen, feil påsetting av selen, eller manglende sikring av nedre tauende med påfølgende nedfingsulykke.

Den tredje viktigste årsaken er manglende oppmerksomhet (10 %); kort og godt at sikreren ikke følger med og ikke «er der» når klatreren trenger det. Deretter følger kommunikasjonssvikt i taulaget – altså ulykker som har skjedd fordi klatrer og sikrer har misforstått hverandre eller ikke klart å formidle viktige hensikter til hverandre.

Til slutt følger et knippe andre hendelser: Sikrer som har stått for langt ut og blitt slengt inn i veggen ved fall, fall i samme øyeblikk som sikreren mater ut tau – og en og annen sikringsfeil som har skjedd oppe i veggen under leding.

I tillegg er det viktig å være oppmerksom på at det oppstår svært mange skader under buldring. Dette har ofte sammenheng med at en fallende klatrer kiler foten mellom to tjukkaser, mellom tjukkase og vegg eller utenfor fallunderlaget.

Hvorfor går det galt?

Når deltakerne har fått et konkret bilde av hvordan inneulykkene skjer, bør de få en forståelse av hva som hyppigst kan utløse slike ulykker. De bør lære at det er noen situasjoner der vi er spesielt utsatte for menneskelig svikt, og dermed for ulykker. De typiske er:

1. Klatring i distraherende omgivelser, med mange forstyrrelser som år ut over konsentrasjonen (noen prater til sikreren, mye å se på/bli distraheret av i klatrerommet, støy etc)
2. Klatring fram til sikringshåndverket er innøvd godt nok til at alle refleksene sitter.
3. Når klatrerne blir så drevne at de begynner å gjøre tingene på automatikk og gammel vane, og dermed slutter å konsentrere seg om det de gjør.
4. Når klatrer og sikrer begynner å bli slitne eller stresset, slurve med kommunikasjonen og slutter å følge med på hverandre.

De tre enkel grunnreglene – en god og konsekvent kameratsjekk, et 100 % fast bremsegrep og øyekontakt før hver nedfiring – vil fange opp de fleste farlige feilene som skjer under inneklating (og feilene skjer med alle!). Hvis vi i tillegg passer på å ikke forstyrre andre som sikrer, og å holde situasjonsbevisstheten oppe ved å snakke om det vi holder på med, øker vi sjansene for skadefri klatring betraktelig.

Avslutning (20 min)

- Avtal tidspunkt for brattkort prøve
- Gjennomgang av klatremuligheter i nærområdet, inne og ute.
- Utstyr: Behandling, levetid, valg og priser av utstyr
- Sluttevaluering av kurset.

Generelle råd til instruktør:

Klatrekurs er krevende for instruktøren. Han må hele tiden ivareta sikkerheten til deltagerne. Her kommer noen tips:

Pedagogisk:

- Veksle mellom instruksjon og problemløsning. Vis hvordan ting skal gjøres, og svar på spørsmål som kommer uten å spore av. La deltakerne prøve og feile før du viser på nytt. Ikke stress - gi folk tid.
- Samle gruppa hver gang noe viktig skal sies.
- Hold på oppmerksomheten. Påse at alle får med seg den informasjonen som blir gitt.
- Fokuser informasjonen. Legg vekt på det viktigste, og vent med detaljer og "gode historier".
- Legg vekt på enkelhet og oversiktlige løsninger, slik at deltakerne ikke forvirres.
- Vær nøye med å fordele tid og oppmerksomhet på alle. Se etter om ting blir forstått.

Sikkerhet:

- Pass på at sikrer er oppmerksom i alle situasjoner. Ikke la deltakerne forstyrre hverandre.
- Legg stor vekt på oversikt og orden. Ikke la ubrukte tau etc ligge og slenge.
- Sjekk deltakernes sele og innbinding etc hver gang det skal klatres.
- Sett aldri deltakerne i situasjoner der de må finne ut av ting selv uten at du kan kontrollere.
- Vær konsekvent med korrekte metoder og prosedyrer

Til slutt:

- uøvde deltakere utløser mange (potensielle) uhell
- instruktørens påpasselighet avgjør om uhellene blir til ulykker
- ulykker og uhell **vil** skje på ett og annet kurs
- og da er det instruktøren alle ser på for å få en løsning. Vær forberedt!

¹⁾ Ref: Informasjon om krav til HMS system samt hjelpemidler til å få dette på plass finnes på www.klatring.no under HMS.

²⁾ Ref: "Fortsatt ille ute inne" av Stein Tronstad. Denne bør deles ut til deltagere. Den finnes på www.klatring.no.

