

Kursmaler for
topptau- og brattkortkurs

Tilpasset for
Grismstad Arendal klatreklubb
basert på
NKF Kursmal grunnkurs inne
(versjon 2013-10-02)

Tilrettelagt av
Espen Sommer Værland

sist oppdatert
februar 2023



Kursbeskrivelse

I NKF sin mal er det lagt opp til ett langt kurs over to dager som dekker både topptau og led. I GAKK er dette adskilt i to ulike kurs: topptaukurs og brattkortkurs.

Sjekk [GAKK sine nettsider](#) for oppdatert kursbeskrivelse, opptakskrav, informasjon om test, øving til brattkorttest, godkjenning, m.m. Under er et utdrag punkter som er viktige å huske på:

- Kursene **vektlegger sikringshåndverket**, og er til forskjell fra NKF sitt opprinnelige kurs i liten grad fokusert på det klatretekniske.
- Kursene skal **etablere gode rutiner** som gir sikkerhet under klatring på innendørsvegg.
- Topptaukurs vil for mange være deres første møte med klatring. Det er viktig at deltagerne får et **positivt møte med sporten**.
- Det skal under hele kurset være **klating tilpasset deltagerens nivå** slik at de har overskudd til å jobbe med sikkerhet og håndverksmessige oppgaver. Enkle ruter vil også føre til at deltagerne føler mestring.
- **KISS = Keep It Simple Stupid**. Fokuser på det som er nødvendig for at deltakerne skal oppfylle læringsmålene i kurset, dvs. kunne sikre trygt på topptau eller led. Det er allerede mye nytt for deltakerne å forholde seg til, så ikke grei ut om ting de ikke trenger å vite (ting som har å gjøre med uteklating, utstyr de ikke skal bruke, andre typer knuter, osv.).
- Maksimum 6 deltagere pr. instruktør.

Varighet

For å gjøre kursene kortere og mer effektive har vi også kuttet ut alt som går på innføring i klatreteknikk, og kortet ned andre moduler, slik at:

1. Topptaukurset normalt tar 3 - 4 timer, hvor den siste 0,5 - 1 timen går med til test.
2. Brattkortkurset tar ca 3 - 3,5 timer. Test gjennomføres tidligst to uker etter kurs.

Se kursmalen for varighet av enkeltmoduler og forslag til tidsplan.

Opptakskrav

- **Topptaukurs:**
 - **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.
- **Brattkortkurs:**
 - **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:** Topptaukurs og aktiv klatring siste 6 mnd (eller tilsvarende erfaring).
 - **Ferdighet:** Normal fysisk form.

HMS

- **Risikoanalyse- og tiltaksplan**
 - Kurs er *organisert aktivitet*, som betyr at arrangør (GAKK) og instruktør har *sikkerhetsansvar*. GAKK som arrangør er påbudt å ha et HMS-system

og opplyse instruktør om dette. Kjernen av GAKK sitt HMS-system for organisert aktivitet er risikoanalyse- og tiltaksplaner (ROS-plan). Disse oppsummerer ulike risikomomenter med ulike typer organisert aktivitet, og tiltakene som kan iverksettes for å redusere risikoen.

- ROS-plan for grunnkurs inne er tilgjengelig i [HMS-portalen på GAKK sine nettsider](#). Alle instruktører må sette seg inn i denne før de gjennomfører kurs. Sjekk årlig for oppdatert plan, og meld inn *forslag til utbedringer* til kursansvarlig.
- **Ulykkesdatabasen**
 - Alle ulykker og uønskede hendelser som skjer ifm. klatring eller annen bratt aktivitet bør rapporteres til [NKF sin ulykkesdatabase](#). Særlig viktig er dette under organisert aktivitet, og da forventer GAKK at instruktør tar ansvar for å melde inn ulykker og nestenulykker.

Utstyr

GAKK stiller med alt nødvendig utstyr for begge kursene:

- Én sittesele* pr. deltager
- Én skrukarabiner pr. deltager.
- Én geometrisk assistert taubrems** pr. taulag på to personer.
- Ett klatretau pr. taulag på to personer.
- Klatresko i riktig størrelse til hver deltager.

* Det er ikke uvanlig at noen deltakere har eget utstyr, spesielt på brattkortkurs. Om noen deltakere stiller med gammelt sikkerhetsutstyr (gammel sele eller brems), så hjelp deltakeren til å vurdere om utstyret fortsatt er i forsvarlig stand og hvordan det brukes (eks. gamle seler som må tres tilbake).

** På [anbefaling fra NKF](#) bruker vi nå geometrisk assistert taubrems på kurs. Vi bruker Mammut Smart 2.0 og Singing Rock Rama. Det er disse vi skal bruke på kurs. Vi skal ikke bruke manuell tubebrems (ATC) eller mekanisk assisterte brems (GriGri, o.l.). Om noen deltakere ønsker opplæring i denne typen brems må det gjøres utenom kurset. (Merk at deltakere kan be om å få ta test med hvilken som helst brems de vil, så lenge instruktør er kjent med den aktuelle bremsen.)

Om kursmalene

Kursmalene er inndelt i moduler. Disse er gitt en estimert varighet og klokkeslett. Modulene inneholder ofte en kort beskrivelse av innholdet og formålet, og deretter én eller flere av følgende elementer:

- **Orientering:** kursholder gir informasjon.
- **Illustrasjon:** fremvisning av noe, uten videre forklaring underveis. Formålet er å gi deltakerne et innblikk i hva som kommer.
- **Demonstrasjon:** fremvisning av noe, med forklaring underveis. Formålet er å gå grundig gjennom noe, poengtere viktige momenter, og forberede deltakerne på hva de skal gjøre.
- **Øvelse:** deltakerne skal gjøre ting selv, som regel etter en demonstrasjon.

Topptaukurs (totalt ca 3-4 timer)

Mål:

- Lære deltakerne nok om sikringsteknikk og opptreden til å kunne ta vare på sin egen og medklatrernes sikkerhet ved topptaukltring.
- Gjøre deltagerne godt skikket til å ta Topptaukort.
- Bevisstgjøre deltagerne på den potensielle fare som er forbundet med klatring.
- Stimulere til klatreglede

Innledning (15 min)

17.30 – 17.45

Orientering: 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 topptaukort og at dette kurset er innom alle momentene som skal til for å bestå topptaukorttesten. Introduser Klatrevettplakaten.

Illustrasjon: vis en total runde hvor to instruktører demonstrerer klatring på topptau, med kameratsjekk, korrekt innbinding, taurop og nedfiring, så deltagerne får en følelse hva kurset skal lede frem til.

Gjennomgang av utstyr (30 min)

17.45 – 18.15

Presentere og demonstrere bruk av utstyret. Viktig å fokusere på det nødvendige, og ikke prate i lange baner om ting de ikke trenger å vite på et grunnkurs (eks. ulike typer tau og type gummi på klatresko).

1. Klatreselen: de ulike delene, virkemåte, og korrekt valg av størrelse. Ulike typer seler (kroppssele for barn og voksen, gamle seler som må tres tilbake) evt. annet.
Øvelse: Deltagerne får hver sin sele og øver på å ta den på seg korrekt.
2. Klatretauet: egenskaper med tauet (dynamikk, konstruksjon, lengde, diameter og impregnering), bruk, innbinding, stoppknute. Trenger IKKE å prate om andre typer tau enn heltau.
Øvelse: Instruktør viser tydelig hvordan man knytter en åttetallsknute og viser korrekt innbinding. Deltakerne får øve på dette sammen med instruktør.
3. Taubrems: presenter *kort* ulike typer (manuell, geometrisk og mekanisk assistert). Videre kun for geometrisk: forklar virkemåte, innfesting til sele i sentralløkke, karabiner, 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.
4. Karabinere: presenter ulike typer karabinere (åpen og låsekarabiner), og *kort* ulike typer låsekarabinere. Forklar funksjon, riktig montering og egenskaper (bruddstyrke).
5. Klatresko: presenter kort ulike typer.

Klatring på topptau (2-3 timer)

I denne delen av kurset skal man gjøre deltagerne i stand til å klatre og sikre 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 bremserefleksjonen sitter slik at de er i stand til å sikre sikkert. *Det er derfor viktig at du hele tiden følger med på hvordan deltagerne sikrer og gir klare tilbakemeldinger på*

hvordan de kan sikre på en tryggere måte. Ikke vær redd for å gi **tilbakemeldinger**. Det de lærer på kurset skal etterhvert bli vaner som sitter i henda, og ikke hodet, og da er det viktig at de får riktige rutine tidlig. Det er vanskeligere å endre en vane som har satt seg senere.

Følgende rekkefølge og fremgangsmåte anbefales:

1. Demonstrasjon:

18.15 – 18.40

Både klatrer og sikrer er instruktør og gjennomfører en runde med klatring på topptau i klatreveggen, mens de forklarer følgende:

- A. **Innbinding** av tau og **innfesting** av taubrems repeteres.
- B. Introduser begrepet **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.
- C. Introduser **kameratsjekk**. (seler, innbindingspunkt, toppfeste, knute, taubrems, skrukarabin, sikring av tauende). *Vis* anbefalt kontrollmåte og understrek hvor viktig dette er. Poenger viktigheten av en fast rekkefølge. Her kan det passe fint å nevne at de vanligste ulykkene i klatring skyldes menneskelig svikt og slurvfeil som enkelt kan fanges opp ved kameratsjekk.
- D. Vis riktig **sikringsmetode** på topptau. Vis også hvordan taubremsen låser i praksis. Viktige momenter: plassering ift. vegg og klatrer, mengde slakk og strekk i tauet (spesielt lavt i veggen), metode for innstramming og «hvilestilling».
- E. Vis riktig **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 (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.

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

3. Øvelse (barmark):

18.40 – 19.00

Denne øvelsen skal inneholde nøyaktig de samme momentene om du presenterte ved topptauing. 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. 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 (viktig å stå rett under slynge), 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. Viktig at klatrer går i et rolig tempo, gjerne ett langt skritt – stopp – ett langt skritt – stopp – osv.

- 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)

4. Øvelse topptauing

19.00 – 20.30

A. Med instruktørbackup:

Etter hvert som deltagerne har fått øvd seg på begge rollene får de slippe til i en vegg med topptau. Om det er for mange taulag til at det er plass i veggene så kan taulagene veksle på topptauing med backup og barmarksøvelse.

Instruktør SKAL holde backup bak sikrer. Erfarne instruktører kan holde backup på to taulag samtidig. Uerfarne instruktører bør kun holde backup på ett taulag om gangen.

Husk å håndheve regelen fra punkt 2 over.

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.

Hvert taulag må få grundige **tilbakemeldinger** på kameratsjekk, kommunikasjon, og ikke minst sikring. Ofte kan det fungere bra å bryte av denne øvelsen for å gi felles tilbakemeldinger til alle deltagerne på ting som mange gjør feil. Punkt som ofte må repeteres:

- i. Korrekt bruk av taubremse
- ii. Kommunikasjon mellom klatrer og sikrer ved nedfiring (øyekontakt).
- iii. Problemer som oppstår når sikrer ikke klarer å ta inn slakk fort nok.
- iv. Deltakere glemmer ting under kameratsjekk (ofte stoppknute).

B. Falltrening:

Mot slutten av øvelse A bør instruktør introdusere fall og sikring ved fall, da det inngår i topptaukorttesten.

Det bør først gis en **demonstrasjon**, hvor både sikrer og klatrer er instruktør, og gir en demonstrasjon (for forklaring) av et kort fall. Det er ikke meningen å verken imponere eller avskrekke deltakerne.

Deltakerne bør deretter oppfordres til å **øve** på fall, både som klatrer og sikrer. Begynne med veldig korte fall rett foran bolt, og øk evt. lengde om deltakerne ønsker det.

Øvelsen skal gjennomføres kontrollert i passe høyde. Instruktør bestemmer riktig høyde og rute, og deltakerne skal kommunisere tydelig hele veien. De skal ikke forsøke å overraske hverandre. Instruktør holder fortsatt backup, og regel fra punkt 2 skal fortsatt overholdes.

C. Uten instruktørbackup

Når instruktør føler seg trygg på at begge i taulaget behersker sikring godt, så kan de fortsette **uten instruktørbackup**. Husk at regelen fra punkt 2 fortsatt må håndheves.

Etter hvert vil alle deltagerne altså klatre under overvåking av instruktørene. 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.

5. Topptaukorttest

20.00 – 20.30/21.00

Gjennomføring av topptaukorttest. Hver deltaker får maks to forsøk. Om en deltaker styrker på første forsøk, så må det være en pause på hvertfall 10-15 min før han eller hun får prøve seg igjen.

Gjennomføring og vurdering av testen skal skje etter NKF sine [retningslinjer](#) og [kriterier](#).

Orienter deltakerne om ansvarserklæringen og hvordan søke om godkjenning på [brattkompetanse](#).

Avslutning (5 min)

Helt avslutningsvis bør det gis en kort orientering og veien videre: bruk og adgang til anlegget, medlemskap i klubben, leie eller evt. kjøp av utstyr, m.m.

Det bør også gis en kort repetisjon av klatrevettplakaten* og hvordan overholdelse av disse grunnreglene bidrar til å avverge de vanligste klatreulykkene inne**.

Brattkortkurs (totalt ca 4-5 timer)

Mål:

- Lære deltakerne nok om sikringsteknikk og opptreden til å kunne ta vare på sin egen og medklatrernes sikkerhet ved ledklatring.
- Gjøre deltagerne godt skikket til å ta Brattkort.
- Lære deltakerne metoder for å øve sikkert på sikring på led frem til brattkortprøven.
- Bevisstgjøre deltagerne på den potensielle fare som er forbundet med ledklatring.

Innledning (15 min)

17.30 – 17.45

Orientering: 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. Spør om alle deltakerne oppfyller opptakskravene.

Illustrasjon: vis en total runde hvor to instruktører demonstrerer klatring på led, med kameratsjekk, korrekt innbinding, klipping, tauop og nedfiring, så deltagerne får en følelse hva kurset skal lede frem til.

Oppvarming (15 min)

17.45 – 18.00

Klatringen starter ved å la deltagerne klatre litt på topptau. Det er ikke viktig å komme til toppen eller prøve på vanskelige ting. Poenget er å varme opp kroppen og hodet litt, og gi instruktør en mulighet til å vurdere om noen av deltakerne har spesielt lav egenferdighet.

Klatring på led og falltrening (3 timer)

I denne delen av kurset skal man gjøre deltagerne i stand til å klatre og sikre sikkert på led. Det introduseres flere elementer som er nye for deltakerne, både når de sikrer og når de klatrer i veggen. *Det er derfor viktig at du hele tiden følger med på hvordan deltagerne opptrer som sikrer og klatrer, og gir klare tilbakemeldinger.* Ikke vær redd for å gi **tilbakemeldinger**. Det de lærer på kurset skal etterhvert bli vaner som sitter i henda, og ikke hodet, og da er det viktig at de får riktige rutine tidlig. Det er vanskeligere å endre en vane som har satt seg senere.

1. Demonstrasjon:

18.00 – 18.20

Både klatrer og sikrer er instruktør og gjennomfører to runder med klatring på led i klatreveggen. Gjør deltakerne oppmerksomme på hva de skal følge med på.

A. **På bakken:** Vis hvordan man klipper inn tauet i sikringene. Riktig klipperetning og klippehøyde. Vis på nært hold ulike metoder for hvordan man klipper tauet effektivt innpå slynger. Vis også hvordan tauet kan klippe seg ut dersom man klipper feil.

B. **Runde 1 - klatrer:** fokus på riktig klipping og kommunikasjon.

i. Klatring usikret opp til første bolt, fare for bakkefall de 3 første boltene. 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 mye tau som er ute og hvor langt man ville falt.

ii. Riktig innklipping av tau i karabin; plassering av kropp, klippehøyde, klippemetode.

- iii. Innkopling i toppfestet. Kommunikasjon med sikrer før nedfiring.
 - iv. **Vis også tre typiske nybegynnerfeil:** Tau bak fot/legg, klippe for lavt, Z-klipping.
- C. **Runde 2 – sikrer:** fokus på riktig sikringsarbeid.
- i. Nye momenter ved bruk av taubrems; hvordan gi ut tau, regulering av slakk, avstand og plassering fra vegg, plassering i forhold til klatrer. Kan demonstrere spotting, men ikke nødvendig inne.
 - ii. Om noen deltakere ikke er kjent med geometrisk assistert brems gis det en innføring i riktig bruk av denne. Husk også nedfiring.

2. Introduser regel:

I det øyeblikket man slipper deltagerne løs i vegg 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 grunnregler for hele kurset:

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

Det er ikke lov å falle. Dette unngår vi ved å velge lette ruter, kjenne på egne grenser (ikke støte) og god kommunikasjon (si ifra, hvil i tauet). Instruktør må hjelpe deltakere med dette.

3. Øvelse med topptaubackup:

18.20 – 19.20

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. *Gi en demonstrasjon først av hvordan dette gjøres.*

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. *Rutene som det skal øves på bør være så lette som overhode mulig.*

Det er viktig at du gir detaljerte og gode tilbakemeldinger hele veien. **Tips:**

- *Ofte klipper klatrer slyngen galt dersom åpningen på karabineren vender mot kroppen*
→ demonstrer riktig metode.
- *Sikrer sliter ofte med å gi ut tau kjapt nok til den som klatrer*
→ oppfordre til å gi tau «bestemt», og heller ta inn igjen om det blir for mye.
- *Sikrer kan ofte gi ut for mye tau for tidlig*
→ oppfordre til å vente til de ser at klatrer griper etter tauet. Det signaliserer at klatrer står relativt trygt.
- *Sikrer kan også bli så stresset at han/hun glemmer lukket hånd under taubremsen*
→ oppfordre til å finne sitt tempo, hvor de klarer å gjøre det riktig. Kommuniser heller med klatrer om det går for fort.

4. Barmarksøvelse:

19.20 – 19.40

Etter dette bør deltagerne øve seg litt på barmark på bruk av taubrems ved ledning, og korrekt innklipping av tau i karabiner. Dette er en fin anledning for å gi deltakerne litt hvile og mengdetrening. Det er enklere å simulere ekte klatring nå som de allerede har fått oppleve ledning i veggen. Gi tilbakemelding til deltagerne.

Gjøres på tilsvarende måte som beskrevet for topptau i topptaukursmalen, bare at «klatrer» nå går vekk fra veggen.

5. Demonstrasjon fall:

19.40 – 19.50

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

- A. Klatrer og sikrer må være instruktør.
- B. Klatrer leder opp og faller kontrollert, maksimalt 1 meter over en bolt som er minimum 6 meter over bakken. Demonstrer *god kommunikasjon*. Det er ikke meningen å imponere eller avskrekke deltakerne.
- C. Forklar hvordan klatrer og sikrer opptrer under et fall (beina i veggen, sitte i selen, reaksjon med bremsehånd). Vis også betydning av sikres plassering ift. veggen, betydning av vektforskjell og nevnt evt. metoder for å håndtere det (Edelrid Ohm, sandsekk, bolt), demonstrer hvordan man håndterer å bli dratt langt opp i veggen.

6. Øvelse med instruktørbackup:

19.50 – 20.30

Når deltakerne har vist tilstrekkelig sikringsferdighet kan de få sikre kun med instruktørbackup. Ofte er det slik at ikke alle vil gjøre dette og de som ikke vil bør få fortsette å øve på ledning med backup og på topptauing.

Det er viktig å minne om reglene fra punkt 2.

- A. **De som skal lede:** Det er viktig at du som instruktør passer på at deltagerne fremdeles velger lette ruter. *Deltakerne skal øvre på sikringshåndverket, ikke uventede fall. Det gjør vi kontrollert under øvelse fall (under).*
- B. **De som skal sikre:** Vær kritisk til hvilke deltagerne 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.

7. Øvelse fall

20.30 – 21.10

Falløvelse krever stor oppmerksomhet fra instruktør. Følgende fremgangsmåte anbefales:

- A. Ikke alle deltagere vil falle på led. Instruktør skal ikke presse deltagerne til å ta ledfall. I mange tilfeller må instruktør selv være klatrer.
- B. Øvelsen SKAL gjennomføres med **instruktørbackup**.
- C. Klatrer leder opp og faller kontrollert, maksimalt 1 meter over en bolt som er minimum 6 meter over bakken. Klatrer skal gi beskjed til sikrer før han/hun faller, og sikrer skal bekrefte at han/hun er klar.
- D. Om deltakerne ønsker kan de oppfordres til å prøve gradvis lengre fall. Instruktør bestemmer ALLTID hvor fallet kan tas (hvilken rute og høyde).

Sikkerhet (10 min)

21.10 – 21.20

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 kurset.

Stikkord:

- Gjenta de 3 grunnreglene* som skulle huskes, sjekk at disse sitter (ref. klatrevettplakaten)
- Klatring er farlig – hva og hvorfor går det galt? Gjengi kort de tre vanligste ulykkene i inneklating og vektlegg at dette er menneskelige feil (ikke utstyrssvikt), og relater disse til de 3 grunnreglene over.
- Rutine kan være farlig fordi man føler seg trygg uten grunn – det er like høyt ned uansett hvor god man blir.
- 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, ikke forstyrre andre.

Avslutning (10 min)

21.20 – 21.30

Helt avslutningsvis bør det gis en kort orientering og veien videre: bruk og adgang til anlegget, medlemskap i klubben, leie eller evt. kjøp av utstyr, m.m. Viktige punkter:

- 1) Gi deltakerne informasjon om hvordan de kan øve på sikring på led, og når og hvordan de avtaler tid for brattkortprøve. [Henvis til nettsidene.](#)
- 2) Sluttevaluering av kurset. Be gjerne om tilbakemeldinger slik at vi kan utvikle kurstilbudet, og du kan utvikle deg som instruktør.

Tillegg til Sikkerhet

* Klatrevettplakaten

De tre enkel grunnreglene:

1. En god og konsekvent kameratsjekk
2. Alltid et 100 % fast bremsegrep
3. God kommunikasjon, øyekontakt før hver nedfiring

Disse vil fange opp de fleste farlige feilene som skjer under inneklatring (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.

**Hva går galt?

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.

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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 ledning.
- 5) 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.

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:

- uøvd 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.