



## **NF grunnkurs naturlig sikret klatring**

---

MAL FOR OPPLÆRING

Versjon 1. Oktober 2025

© Norsk Fjellsportforum

Det skal ikke kopieres fra denne publikasjonen uten tillatelse fra rettighetshaveren.

Spørsmål vedrørende publikasjonen og Norsk Fjellsportforum kan rettes til:

Norsk Fjellsportforum  
e-post: [post@fjellsportforum.no](mailto:post@fjellsportforum.no)  
[www.fjellsportforum.no](http://www.fjellsportforum.no)

## **Innholdsfortegnelse**

<b>1.0 Kursbeskrivelse .....</b>	<b>3</b>
<i>1.1 Formål.....</i>	<i>3</i>
<i>1.2 Målgruppe.....</i>	<i>3</i>
<i>1.3 Læringsmål .....</i>	<i>3</i>
<i>1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis .....</i>	<i>5</i>
<i>1.5 Varighet.....</i>	<i>5</i>
<i>1.6 Rammer for gjennomføring.....</i>	<i>5</i>
<b>2.0 Undervisningsmetode.....</b>	<b>7</b>
<b>3.0 Litteratur og lenker.....</b>	<b>7</b>
<i>3.1 Hovedlitteratur.....</i>	<i>7</i>
<i>3.1 Tillegglitteratur .....</i>	<i>7</i>
<b>4.0 Nyttige lenker.....</b>	<b>7</b>

## 1.0 Kursbeskrivelse

### 1.1 Formål

Kurset skal gi deltakere innføring i klatring på naturlige sikringer, også kalt «tradklatring». Kurset fokuser på håndverket som må mestres for å kunne klatre selvstendig på naturlige sikringer.

Deltakerne skal få et positivt møte med naturlig sikret klatring utendørs. Metodene som presenteres skal være universelle og kunne overføres direkte til kameratredning. Metodene som presenteres bygger på *NF Metodesett for klatring og brevandring, 2019*.

### 1.2 Målgruppe

Kurset er ment for alle som er interessert i å lære seg å klatre på naturlige sikringer på klatrefelt eller i fjellet.

### 1.3 Læringsmål

I tabellen under fremkommer læringsmål for deltakere på kurset. Relaterte delmål utdyper hva læringsmålet innebærer. Dokumentene i litteraturlisten forankrer læringsmålene faglig.

Når de følgende læringsmål leses, ta utgangspunkt i at setningen begynner slik: *Etter endt kurs/undervisning skal den enkelte deltaker.*

	LÆRINGSMÅL	RELATERTE DELMÅL
A	Ha kunnskap om utstyr som brukes til naturlig sikret klatring	<ul style="list-style-type: none"><li>- kjenne til krav til utstyret, utstyrets holdbarhet, bruksområder og begrensninger</li><li>- kunne organisere utstyret på en hensiktsmessig måte på klatreselen</li></ul>
B	Kunne plassere naturlige sikringsmidler	<ul style="list-style-type: none"><li>- kunne identifisere formasjoner i fjellet hvor sikringsmidler kan plasseres</li><li>- kunne plassere og vurdere ulike typer sikringsmidler (minimum kiler og kamkiler)</li><li>- kjenne til korrekt bruk av forlengere og forstå hvordan dette bidrar til å redusere taudrag</li></ul>
C	Kunne bygge og forankre seg til standplass	<ul style="list-style-type: none"><li>- kunne beskrive alle krav til en trygg standplass</li><li>- kunne bygge både slyngestandplass og taustandplass</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- kunne forankre seg til standplass med både klatretau og slynge</li> </ul>
D	Ha kunnskap om den dynamiske sikringskjeden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- forstå hvilke elementer som til sammen utgjør den dynamiske sikringskjeden og hvorfor dynamikk i sikringskjeden er viktig</li> <li>- forstå begrepet fallfaktor og den praktiske betydningen av denne</li> </ul>
E	Kunne standard taulagsrutiner og taulagskommunikasjon	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kunne rutiner ved taulagsklatring</li> <li>- kunne standard taurop</li> <li>- kjenne til alternativ kommunikasjon ved klatring i taulag</li> </ul>
F	Kunne gjennomføre rappell over en eller flere taulengder	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kjenne til kravene til rappellfester</li> <li>- kunne skjøte rappelltau og sikre tauendene</li> <li>- kunne korrekt bruk av rappellbrems og klemknotesikring på rappell</li> <li>- kjenne til de vanligste problemene som kan oppstå ved rappell og hvordan disse kan unngås og løses (vind, fastkilt tau, tvinn på tau o.l.)</li> <li>- kunne rutiner for flertaulengders rappell</li> <li>- kjenne til utfordringen med svekkelse på rappellslynger når tauet dras ned og faren forbundet med brukte rappellfester som står i fjellet</li> </ul>
G	Kunne gjennomføre klatring på led i trygge omgivelser og i enkelt terreng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ha prøvd å klatre på led og plassert sikringsmidler underveis</li> <li>- ha gjort vurderinger av sikringsmuligheter, terreng og veivalg</li> </ul>
H	Kunne sikker håndtering av manuell taubrems	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kunne sikre trygt på led med manuell taubrems</li> <li>- kunne gjennomføre avbinding av taubremsen</li> <li>- kunne bruke taubrems ved toppsikring</li> </ul>
I	Forstå prinsipper for naturvennlig ferdsel og den naturlige sikrede klatringens egenart	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kjenne til idealet om sporløs ferdsel og verdien av å ta vare på naturen slik den er</li> <li>- kjenne til farer i fjellet og til egne grenser og begrensninger og hvordan vise respekt for dem</li> </ul>

## 1.4 Opptakskrav, vurdering og kursbevis

- *Alder:*

Det anbefales at deltakeren skal ha fylt 16 år innen siste kursdag. Deltakere under 18 år må ha foresattes samtykke for å delta på kurset. Det er arrangørens oppgave å følge opp dette.
- *Erfaring:*

Det anbefales at deltakeren har minimum 2 måneder med ukentlig klatring etter bestått topptaukort/brattkortprøve, eller gjennomført NF Grunnkurs sportsklatring.
- *Ferdighet:*

Det anbefales at deltakerne har erfaring med å lede på innevegg/sportsklatrefelt. Kursarrangøren vurderer selv deltakernes skikkethet til å delta. Manglende erfaring hos kursdeltaker kan oppveies ved å utvide kursets varighet. For aktuelle læringsmomenter vises til NF Grunnkurs sportsklatring. Kursleders profesjonelle skjønn avgjør implementeringen av disse i kurset.
- *Kursbevis:*

Det gjennomføres ikke vurdering av deltagerne i etterkant av kurset. Etter fullført kurs kan kursbevis utstedes ved at deltager søker og registrerer sin deltagelse på kurset «NF klatrekurs naturlige sikringer» på [brattkompetanse.no](http://brattkompetanse.no).

## 1.5 Varighet

Kurset har en varighet på 18 timer, normalt fordelt over en ettermiddag/kveld og to etterfølgende dager.

## 1.6 Rammer for gjennomføring

- *Krav til arrangør:*

Godkjent NF arrangør på nivå 1 eller 2 klatring.
- *Krav til instruktør:*

Avhengig av kursområde, sertifisert NF klatreinstruktør 1 lavland eller høyfjell.
- *Krav til kursleder:*

Avhengig av kursområde, sertifisert NF klatreinstruktør 1 lavland eller høyfjell kursleder er anbefalt.

- *Antall deltakere:*

Det anbefales inntil maks tre deltakere per instruktør. Arrangør og instruktør vurderer deltakerantall ut fra faktorer som kursområde, deltakernes forutsetninger og gruppesammensetning.

- *Kursopplegg:*

Så mye som mulig av kurset bør gjennomføres ute, og teoretiske momenter undervises i situasjoner der det naturlig passer inn, slik at det er en tydelig sammenheng mellom teori og praksis. Kurset skal være naturvennlig og sporløst.

- *Informasjon:*

Deltakerne bør i god tid før kurset ha tilgang på informasjon om kursets innhold, program, kostnader, oppmøtested og -tid, varighet, samt nødvendig personlig utstyr.

- *Utstyr for deltakere:*

Utstyret må være godkjent for klatreformål og ikke utslitt eller utgått på dato.

- Hjelm
- Sittesele
- Klatresko
- Tre låsekarabinere.
- To klemkarabinere.
- Manuell taubrem, som kan benyttes i guidemodus
- En klemknoteslynge 5-6 mm diameter, 30 cm lengde
- En langslynge (120cm) og en langslynge (60cm)
- Nøttepirker

- *Felles utstyr:*

- Ett hel- eller halvtau per deltaker,
- Et godt utvalg av sikringsmidler og forlengerslynger.
- Et par utlikningslynger til å bygge slyngestandplass.
- Nødvendig instruktørutstyr for å kunne lede kurset og veilede klatrer på led.
- Førstehjelpsutstyr

## **2.0 Undervisningsmetode**

Kurset har stort fokus på læring gjennom praksis, refleksjon og veiledning, og undervisningen tilpasses deltakernes forutsetninger. Kurset starter med en grundig innføring i bruk av sikringsmidler og utstyr, hvor deltakeren lærer gjennom praktisk ferdighetstrening og praktisering, kurset avsluttes med at deltakerne selv leder og sikrer på en rute. Det gjennomføres felles evaluering av hver kursdag for å sikre refleksjon og læring, og for å vurdere gjennomføringen av dagen.

## **3.0 Litteratur og lenker**

### **3.1 Hovedlitteratur**

- Norsk fjellsportforum: Metodesett for klatring og brevandring, 2019

### **3.1 Tillegglitteratur**

- Norsk fjellsportforum: Instruktørveiledning for klatring og brevandring, 2019
- Norsk fjellsportforum: Etiske prinsipper for Norsk Fjellsportforums instruktører
- Norsk fjellsportforum: Prinsipper for naturvennlig ferdsel for Norsk Fjellsportforum
- Norges klatreforbund: Veileder i risikoanalyse for organiserte klatreaktiviteter ute, 2019

## **4.0 Nyttige lenker**

- [www.fjellsportforum.no](http://www.fjellsportforum.no)
- [www.klatring.no](http://www.klatring.no)
- [www.ulykkesdatabasen.no](http://www.ulykkesdatabasen.no)
- [www.sikresider.no](http://www.sikresider.no)