

## Søknadsveileder opptak metodekurs klatreinstruktør 1 lavland/høyfjell

I denne veilederen finner du utfyllende informasjon om opptakskravene for å få forhåndsgodkjenning til klatreinstruktør 1 lavland/ høyfjell.

### Litt om prosessen

Søknaden om forhåndsgodkjenning sendes inn digitalt gjennom brattkompetanse.no. Den blir så vurdert at en komitee som måler opp søknaden mot opptakskravene. Dersom komiteen mener at søknaden oppfyller opptakskravene utstedes et digitalt bevis på dette. Om komiteen mener at søknaden ikke tilfredsstillende oppfyller opptakskravene eller er mangelfull avslås søknaden.

Det anbefales at du gjør deg flid med søknaden før den sendes inn for å unngå avslag.

Opptakskravene som er beskrevet i NF-standarder er listet opp i følgende ni punkter, med tre tilleggspunkter for «høyfjell»:

1. fylt 18 år ved kursets begynnelse
2. gjennomført klatrekurs eller tilegnet seg tilsvarende kunnskaper på annen måte
3. dokumentere minimum 2 års erfaring med å lede boreboltsikrete sportsklatreruter, fra et utvalg ulike utendørs klatrefelt
4. dokumentere minimum 2 års erfaring med ledning på flertaulengders ruter i ulike områder
5. dokumentere at man sikkert og metodisk kan lede grad 5 på naturlige sikringer på ukjent klippe
6. Beherske vanlige metoder for kameratredning og dokumentere minimum to hele dager med trening på kameratredning. Dette dokumenteres i søknaden enten ved å sende inn kursbevis fra kameratredningskurs, alternativt å dokumentere tilsvarende egentrening på kameratredning.
7. bør ha generell leder- eller instruksjonserfaring
8. referanse til to personer, fortrinnsvis instruktører.

### Tilleggskrav for høyfjell:

9. Dokumentert minst 2 års erfaring med ledning på flertaulengdersruter i høyfjellet i ulike områder. Aktiviteten skal innbefatte en betydelig andel flertaulengdersruter på naturlige sikringer.
10. Dokumentert erfaring fra alpint terreng, inkludert bre og isklatring
11. Gjennomført flere turer med overnatting ute, sommer og vinter

### Opptakskrav 1

Når selve instruktørkursen starter, må du være fylt 18 år. Hvis du ikke er 18 år kan du allikevel søke om forhåndsgodkjenning når det er 3 måneder igjen til 18-årsdagen din. Du må da angi kursdato for instruktørkursen du ønsker å delta på slik at opptakskomiteen kan se at du vil være fylt 18 år når instruktørkursen starter.

### Opptakskrav 2

Du må dokumentere hvordan du har tilegnet deg kunnskapene for å klatre på naturlig sikrede ruter. Skriv opp hvordan du har lært deg dette i tekstfeltet når du sender inn den digitale søknaden din. Om du har lært dette ved å delta på kurs, kan du legge en kopi av kursbeviset sammen med søknaden.

### Opptakskrav 3 &4

Se søknadsveileder sport.

### Opptakskrav 5&6

For å dokumentere at du tilfredsstill disse opptakskravene må du fylle ut en turdagbok. Norsk Fjellsportforum har utarbeidet et Excel-dokument spesielt for dette formålet. Turdagboka kan du laste ned fra [www.fjellsportforum.no](http://www.fjellsportforum.no). Turdagboka må fylles ut så nøye du klarer, og skal inneholde informasjon om relevante klatreruter du har gått.

Turdagboka må vise at du har klatret på led på naturlig sikrede ruter i minst to år. Du må også i turdagboka dokumentere at du har klatret i flere forskjellige klatreområder/fjell. Har du klatret på vinteren is/fjell kan dette telle positivt om søknaden din er i grenseland for å bli godkjent.

«2 års erfaring» må forstås som 2 år med relativt høy egenaktivitet, med minst 50 taulengder i året på naturlige sikringer og et betydelig antall flertaulengdersruter. På flertaulengdersruter kan vekselleding telles med.

«Sikkert og metodisk» betyr at minimum 15 av taulengdene du har ledet på de siste to åra må være minst grad 5 eller hardere. På flertaulengdersruter må du oppgi grad på de taulengdene du har ledet.

### Opptakskrav 7

Dette dokumenteres med å sende inn kursbevis fra kameratredningskurs over to hele dager. Alternativt dokumentere egentrening av minimum samme omfang i en vedlagt rapport. Dette skal minimum omfatte trening på:

- Avbinding av taubrems/bremseknute
- Avlastning av klatretau
- Klemknutegang
- Rappell med skadet inkludert passering av knute
- Ulike typer enkle taljer (1:2,1:3)
- Stabilisering av skadet
- Redning ved førstemannsfall der mer en halvparten av tauet er ute

### Opptakskrav 8

Dersom du har erfaring med undervisning eller instruksjon vil det telle positivt om søknaden din er i grenseland for å bli godkjent. Skriv om denne erfaringen i tekstfeltet når du sende inn den digitale søknaden. Om du har kursbevis eller liknende kan kopier av disse legges ved søknaden når den sendes inn.

### Opptakskrav 9

Legg ved kontaktinformasjon til to personer ( gjerne klatreinstruktører) som kjenner dine klatreferdigheter. Opptakskomiteen kan om de er i tvil om søknaden din kontakte disse referansene for utfyllende informasjon.

### Opptakskrav 10 (Høyfjell)

”Høyfjell” defineres som alle klatreområder der det er nødvendig å forholde seg til alpine farer og å beherske sikker anmarsj og retur over bre og bratt snø, sikker klatring i løst fjell, improvisert rappellering, orientering i ukjent terreng, samt uværsbeskyttelse. Dette er noe som krever mer/ tyngre utrustning.

«Betydelig andel flertaulengdersruter» vurderes skjønnsmessig der turers kompleksitet / helhetlige utfordringer tas i betraktning.

#### Opptakskrav 11 (Høyfjell)

«Erfaring fra alpint terreng» forstås med flere turer der anmarsj/retur eller klatring krever passering eller forsering av bre, bratt is eller snø. Det vil si god kjennskap til og erfaring i bruk av sikringsutstyr på snø og is.

#### Opptakskrav 12 (Høyfjell)

«Vinter» betyr at minimum to av overnattingsturene ute skal være gjennomført i vintersesongen.