

# NKF

Gjennom sine medlemsklubber organiserer Norges Klatreforbund mange tusen klatrere. NKF arbeider for sikkerhet, utdanning, konkurranser, anlegg, førere, adkomstrettigheter og mye annet.

NKF og NF har siden 1990 systematisert ulykkesrapporter slik at vi alle kan lære av hverandre. Meld inn alle uønskede hendelser, enten du er involvert eller vitne. Både ulykker, uhell og nestenulykker er av interesse, ingen hendelse er for liten!

[db.klatring.no/sikkerhet/pages/formUlykke.asp](http://db.klatring.no/sikkerhet/pages/formUlykke.asp)



Besøk oss på [klatring.no](http://klatring.no) og [brattkompetanse.no](http://brattkompetanse.no)

Ansvarlig: Norges klatreforbund

Produksjon: Akilles

Tegninger: Georg Sojer



# SIKRINGSKORT



# VELKOMMEN SOM NY SIKRER!

Gratulerer med nytt sikringskort!

Du kan nå klatre og sikre innendørs, noe vi håper du får fantastisk mye glede av framover.

## OM LED- OG TOPPTAU-KORT

Sikringskort er til for å øke sikkerheten ved innendørs klatring. Innehaverne av kortet har dokumentert at de er i stand til å ivareta både sin egen og en medklatrers sikkerhet. Med Topptaukort kan du sikre noen som klatrer på topptau, og med Ledkort kan du sikre noen som klatrer på led. Kortene gir deg lov til å sikre på klatrevegger som er medlemmer av ordningen. Veggeierne som deltar forplikter seg på sin side til å tilby



kltring på godt vedlikeholdte anlegg, i sikkerhetsmessig forsvarlige rammer.

Som du allerede vet, er det mye å huske på for å ivareta egen og andres sikkerhet. For å hjelpe deg litt på vei, har vi laget dette heftet som oppsummerer det viktigste du trenger å huske. Bruk heftet aktivt mens du øver opp egne ferdigheter. Se og lær av erfarne klatrere og ta imot gode råd. Nyt kltringen, men husk at et øyeblikks uoppmerksomhet er alt som skal til før et fall blir til en ulykke. Med denne formaningen ønsker vi deg lykke til!

Dette heftet viser de enkleste og viktigste reglene for sikker innekltring. Om du har lyst til å lære mer om kltring, anbefaler vi forbundets lærebok "Innføring i kltring".



# ANSVARSERKLÆRING

Ved å godta ansvarserklæringen for sikringskort, erkjenner du at:

- klatring er en risikoaktivitet som utøves på eget ansvar
- du påtar deg fullt ansvar for egen aktivitet i klatreanlegget
- Verken veggeier eller personale kan holdes ansvarlige for tap eller skade i forbindelse med vanlig klatring
- du må følge reglene for sikker klatring som beskrevet på klatrevettplakaten under opphold i anlegget
- du må gjøre ditt beste for å ivareta egen og andres sikkerhet i klatreanlegget



- du må innrette deg etter instruksjoner fra personalet der du klatrer
- du må be om veiledning ved enhver tvil om bruk av anlegg eller utstyr
- uaktsomhet eller regelbrudd kan medføre bortvising, grove eller gjentatte tilfeller kan medføre inndratt sikringskort
- ulykkesforsikring som inkluderer klatring må besørges av deg selv
- sikkerhetsmessige feil ved anlegget straks skal meldes til personalet
- når du som myndig lar noen uten kort sikre under tilsyn av deg, påtar du deg ansvaret for sikkerheten til alle involverte



# MIDLERTIDIG SIKRINGSKORT

Innehaver har bestått topptau- eller ledkortprøve, og aksepterer ansvarserklæringen.

Topptaukort  Ledkort

Instruktørens navn, store bokstaver:

Instruktørens signatur:

Innehavers navn, store bokstaver:

Innehavers signatur, barn under 16 år må ha foresattes signatur:

Dato og sted:





**MIDLERTIDIG  
TOPPTAUKORT**

**Innehaver:**



**MIDLERTIDIG  
LEDKORT**

**Innehaver:**

Midlertidig sikringskort er gyldig i 3 mnd. fra utstedelse.



# REGISTRERING OG GODKJENNING

Dette heftet, med din og instruktørens signatur, fungerer som midlertidig sikringskort.

For å fullføre registreringen:

1. Gå inn på **brattkompetanse.no**
2. Gjennomfør registrering og betaling.
3. Instruktøren din vil motta e-post og godkjenne utsending.
4. Godkjenningen din blir registrert i databasen og kortet sendes til produksjon.
5. Nytt kort sendes i posten.



# VEGGEIERENS ANSVAR

Veggeier påtar seg ansvaret for at klatre-veggen og tilgjengelig utstyr holdes i forsvarlig stand. Tiltak skal gjennomføres for å påse at klatringen på veggen foregår i forsvarlige rammer og brukerne skal få nødvendig informasjon om bruken av anlegget.

Disse kravene er beskrevet i loven om produktkontroll, og internkontrollforskriften.

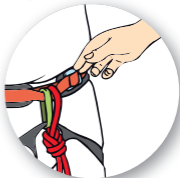
Alle sikringskortprøver skal gjennomføres i henhold til NKF's instruks og godkjennende instruktør skal være kjent med medfølgende risikoanalyse.



# KAMERATSJEKK

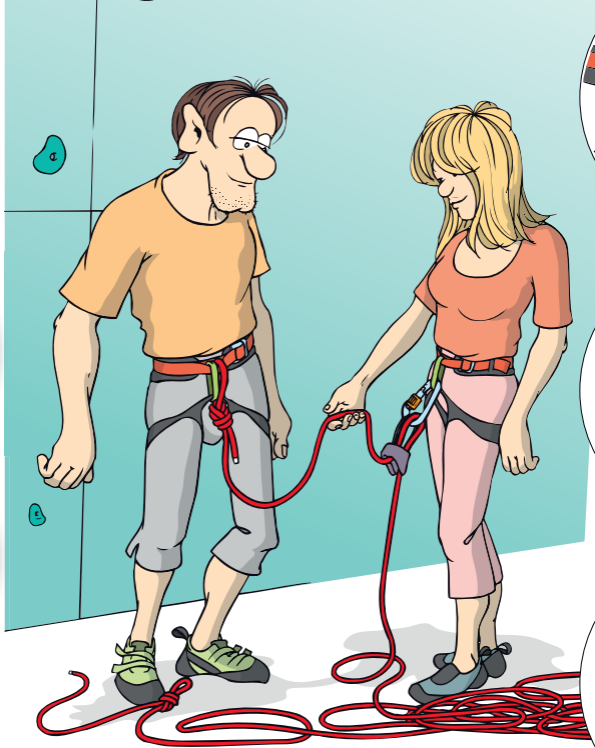
Hele sjekken skal gjennomføres før all klatring, inkludert etter hvert taubytte. Begge sjekker seg selv, og så hverandre.

Sikrer kontrollerer klatrer:  
Sele inkludert alle spenner  
Innbindingspunkter  
Knote og tamp  
At dere er på samme tau som  
er festet riktig ved topptauing



Klatrer kontrollerer sikrer:  
Sele inkludert alle spenner  
Sikringsbrems og karabiner  
Tauenden sikret med knote

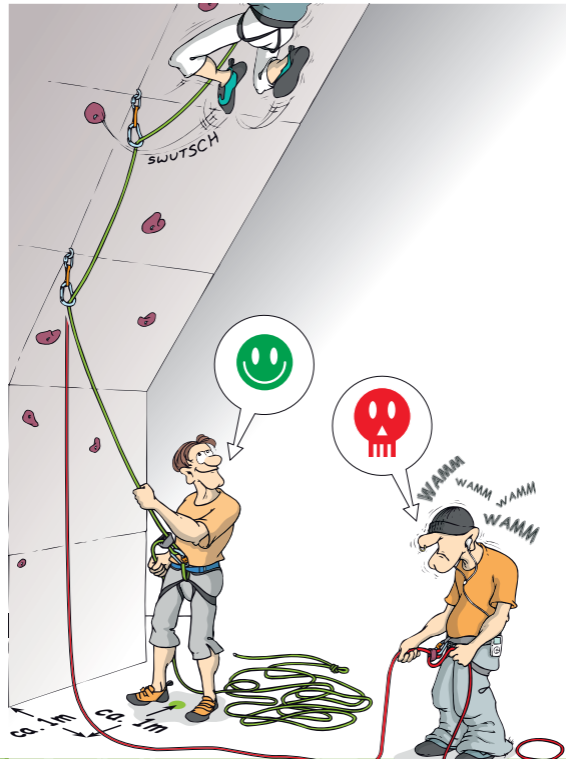




# VÆR OPPMERKSOM

- Alltid full oppmerksomhet på hverandre og omgivelsene deres.
- Klar kommunikasjon hele veien.
- Bry deg og si fra til andre dersom du ser noe farlig.
- Si fra til de som driver veggen hvis du opptager problemer med veggen eller tilhørende utstyr.
- Registrer ulykker, nestenulykker og skader på [www.klatring.no](http://www.klatring.no)





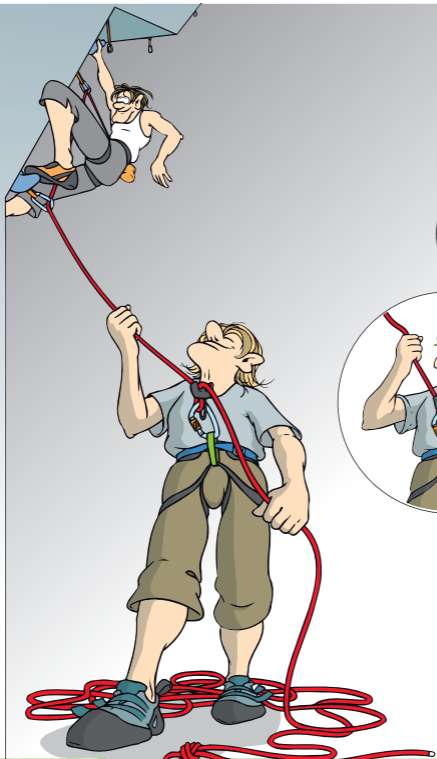
# ALLTID BREMSEGREP

- Alltid lukket grep rundt bremsetauet, uansett hva slags taubremser som brukes.
- Bremsehånda alltid i bremseposisjon, unntatt når du tar inn tau.
- Gi ut riktig mengde slakk på tauet, ikke for mye.

Assisterende taubremser er spesialistverktøy og er farlige hvis man bruker dem feil.

Riktig bruk av taubremser må øves på, og kunnskapen må holdes ved like, uansett hvilken modell man bruker.



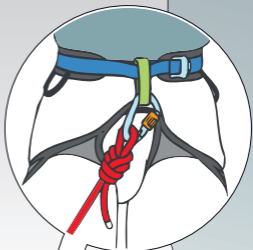
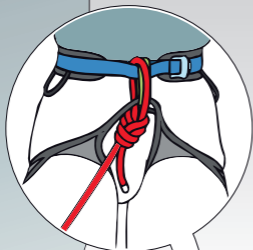




# RIKTIG INNBINDING

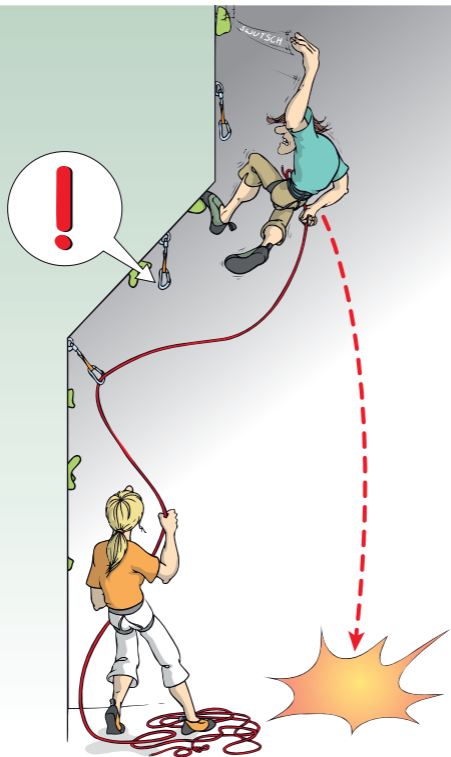
- Les veiledningen og kjenn din sele.
- Alltid 8-tallsknute direkte i selens innbindingspunkter.
- Knuten må være fullført.
- Tampen må være lang nok.





# LED-KLATRING

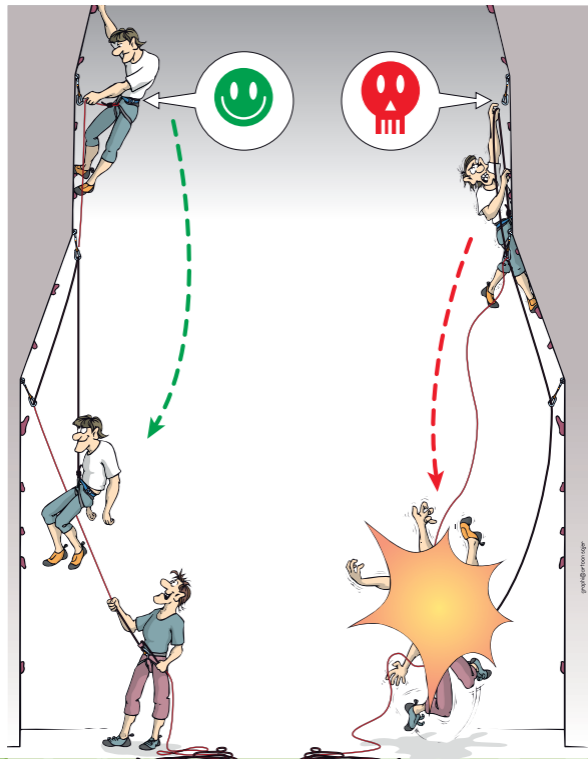
- Lavt i veggen er faren for bakkefall stor
- Sikrer må alltid regne ut potensiell fall-lengde.
- Klatretak kan snurre eller knekke slik at du faller selv ved svært lett klatring.
- Unngå back-klipp.
- Unngå Z-klipp.
- Unngå å få tauet bak leggen.
- Sørg for god kontroll når du skal klippe.
- Både klatrer og sikrer må følge med på alle disse punktene.



# IKKE STREKK DEG FOR Å KLIPPE I STARTEN

- Å trekke ut tau over seg på led kan være farlig lavt på veggen. Desto mer tau ute, desto lengre fall.
- Klipp inn i bryst- eller hoftehøyde, dette er særlig viktig de første 3-4 boltene.



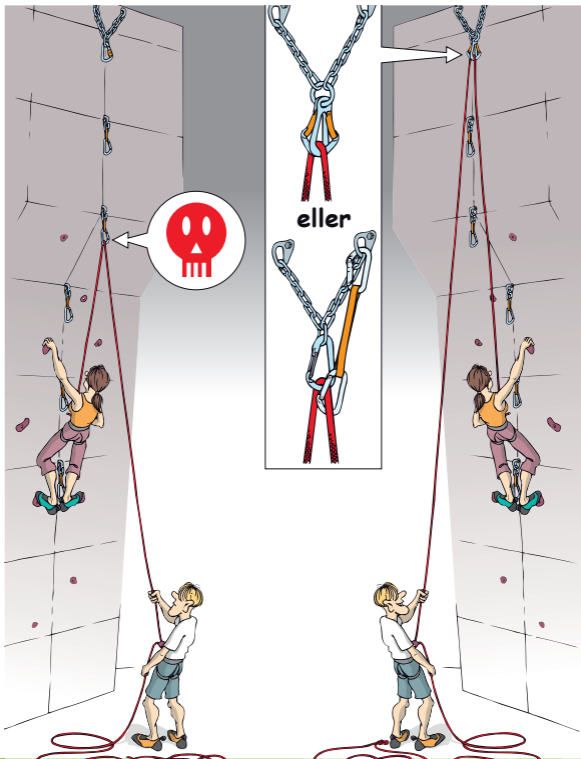


# TO SIKRINGER I TOPPEN

Alltid dobbel sikkerhet med minst to fester i toppen under topptauing:

- To uavhengige sikringspunkter, koblet til tauet med to uavhengige karabinere.
- Aldri topptaue på en enkelt bolt.
- Husk at kontroll av dette er en del av kameratsjekken.





eller

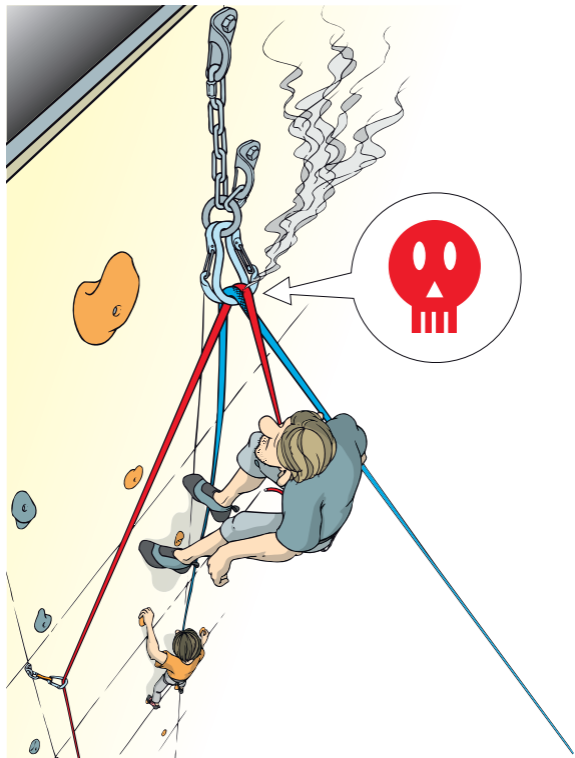


# ALDRI TAU MOT TAU

- Aldri ha to topptau i samme feste.
- Aldri legg tau direkte gjennom slynger.

Friksjonsvarmen fra tau i bevegelse ødelegger tau og slynger.



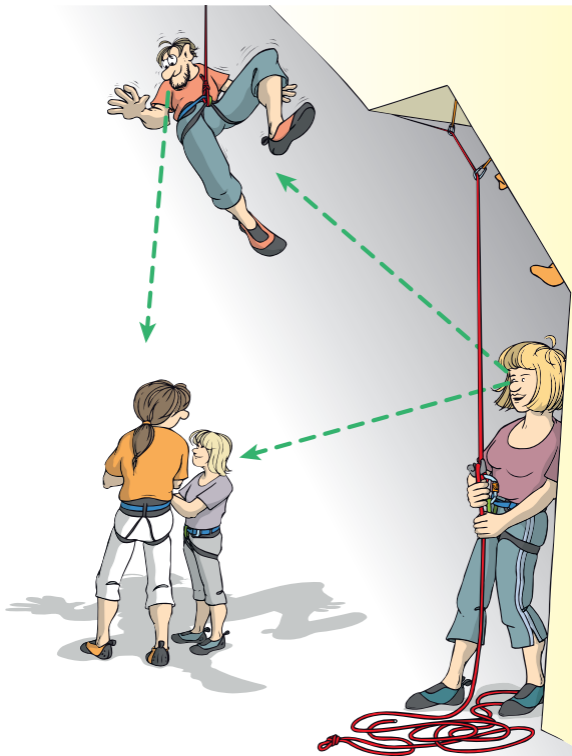


# KONTROLLERT NEDFIRING

- Er sikrer klar? Bruk tydelig kommunikasjon og øyekontakt!
- Kontrollert og rolig nedfiring.
- Pass på andre i landingssonen.

Klatreren er prisgitt tauet, alt ansvar er på sikreren.

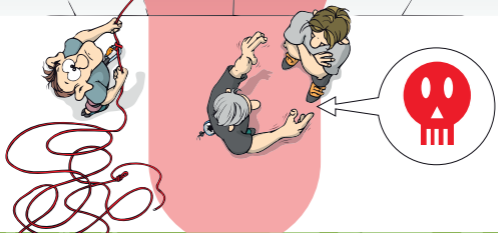
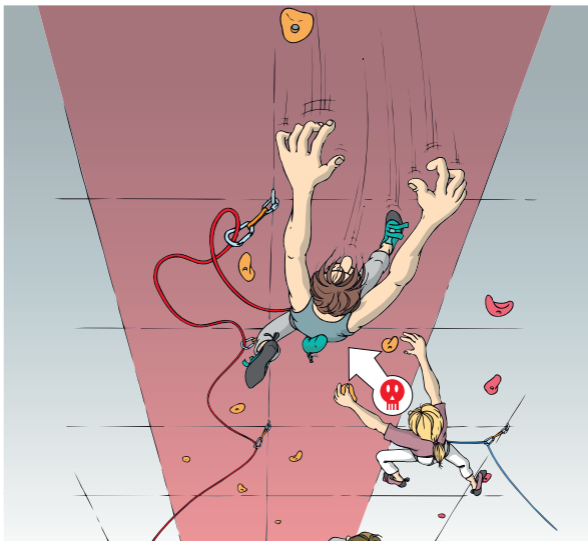




# VIKEPLIKT FOR KLATRERE OVER

- Vent til klatreren over deg er ute av ruta før du går samme linje eller beveger deg inn i den.
- Ikke vær i fallsonen der det blir klatret.
- Unngå lange pendelfall, bruk mellomforankringer ved topptauing i overheng.





# TA HENSYN TIL VEKT- FORSKJELL

- Sikreren må ha nok tyngde til å holde trygt.
- Ikke for stor vektforskjell mellom sikrer og klatrer!
- Å holde bremsetauet kontrollert når man blir løftet fra bakken krever trening.
- Buk gjerne sikringshansker.

