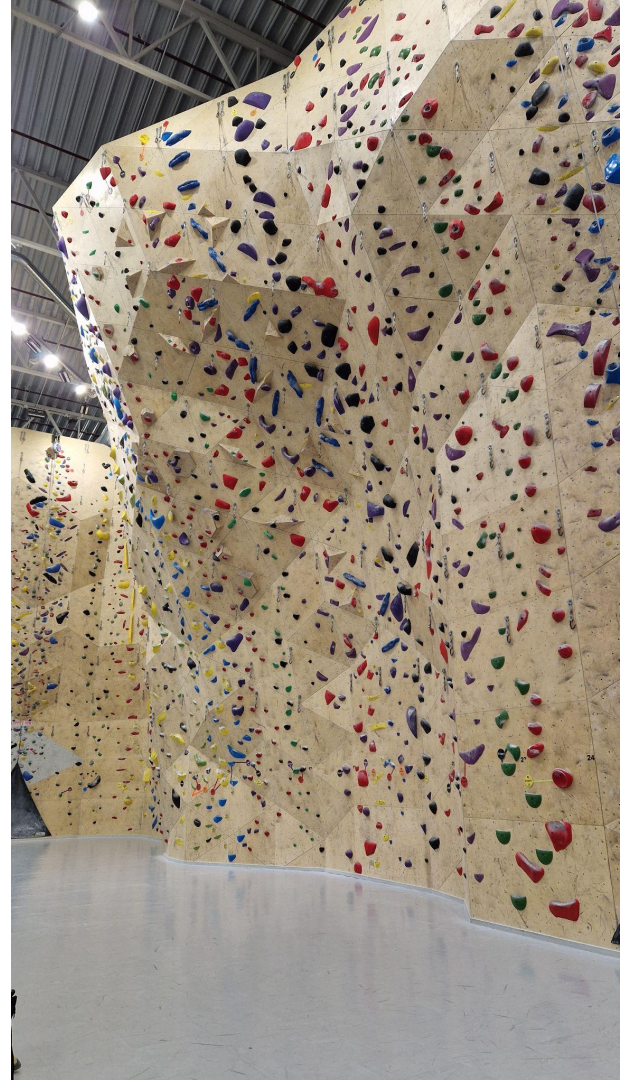




Ceļā uz drošināšanas kartītēm arī Latvijā

2025



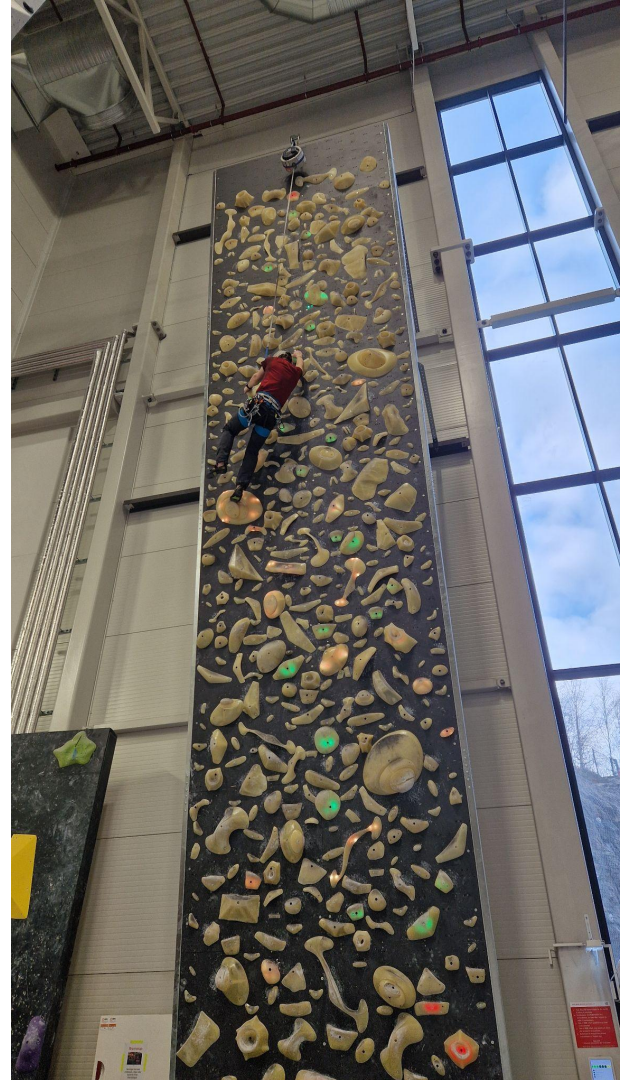
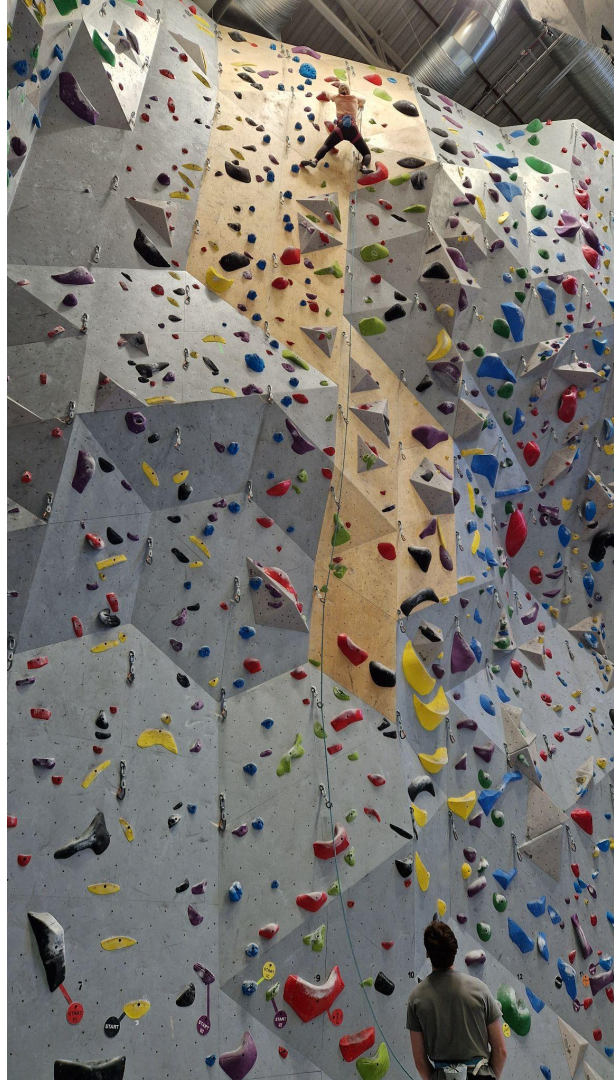


Kāpšanas zāle Bergenā

Lielākā kāpšanas zāle
Ziemeļeiropā

<https://bergenklatreklubb.no/>

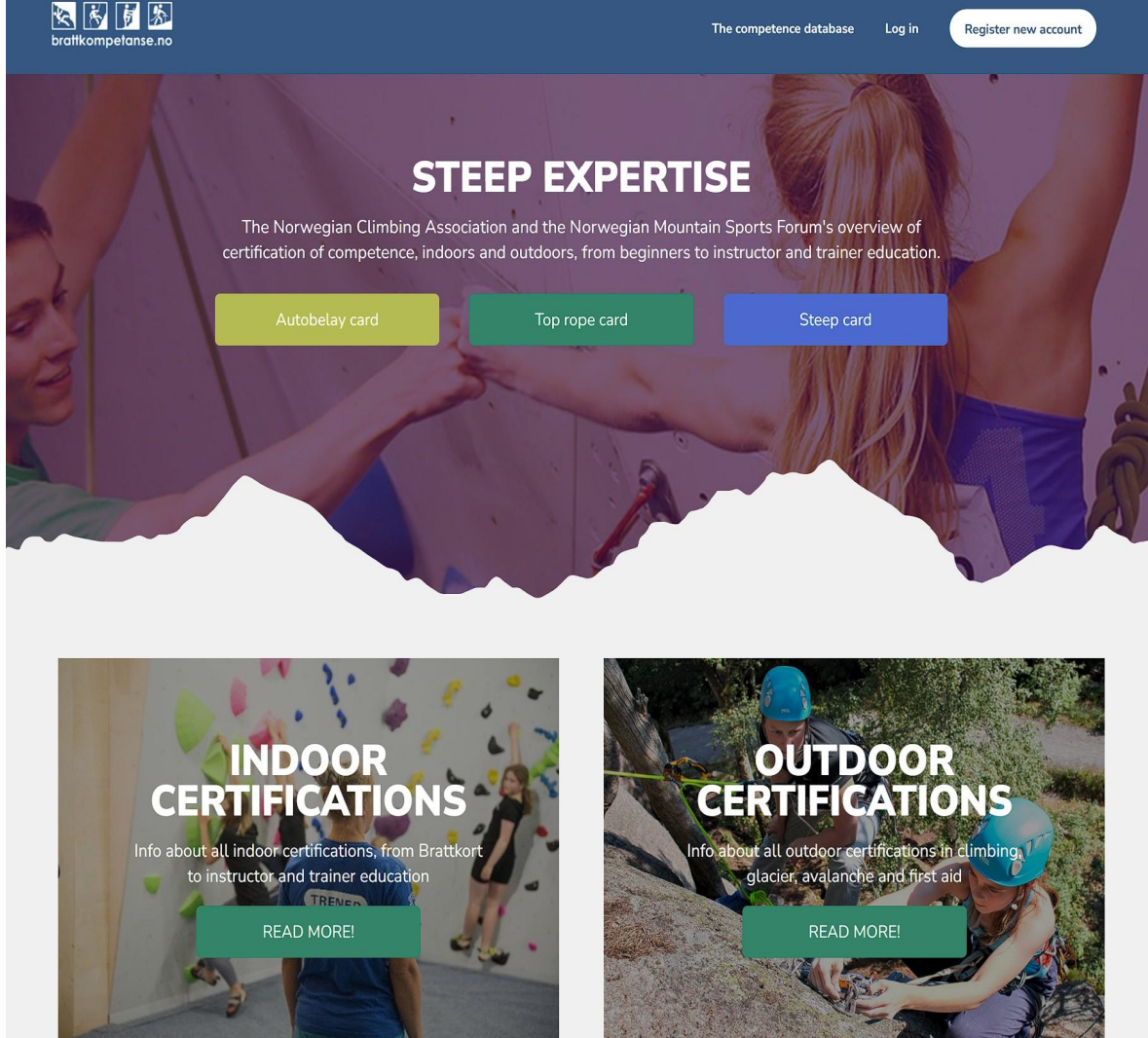




Norvēģijā ir nacionāla sertifikācijas sistēma drošināšanai, kuru koordinē / atbalsta **Norvēģijas kāpšanas federācija (NKF)** un **Norvēģijas kalnu sporta forums**.

<https://www.brattkompetanse.no/>

<https://ulykkesdatabasen.no/>



The screenshot shows the Brattkompetanse website. The top navigation bar includes the logo, the text 'The competence database', a 'Log in' link, and a 'Register new account' button. The main header features a large image of two climbers with the title 'STEEP EXPERTISE'. Below the title is a descriptive paragraph about the certification system. Three colored buttons are displayed: 'Autobelay card' (yellow), 'Top rope card' (green), and 'Steep card' (blue). The lower section contains two columns: 'INDOOR CERTIFICATIONS' with a background image of an indoor climbing wall and a 'READ MORE!' button, and 'OUTDOOR CERTIFICATIONS' with a background image of two climbers on a rock face and another 'READ MORE!' button.

brattkompetanse.no

The competence database Log in Register new account

STEEP EXPERTISE

The Norwegian Climbing Association and the Norwegian Mountain Sports Forum's overview of certification of competence, indoors and outdoors, from beginners to instructor and trainer education.

Autobelay card Top rope card Steep card

INDOOR CERTIFICATIONS

Info about all indoor certifications, from Brattkort to instructor and trainer education

READ MORE!

OUTDOOR CERTIFICATIONS

Info about all outdoor certifications in climbing, glacier, avalanche and first aid

READ MORE!

INDOOR

[Home](#) → [Indoor](#)

Indoor climbing starts with a Brattkort, but you can also further your education as an instructor, route setter and coach!

Steep card

Brattkort is a nationally established certificate for belaying on both ledges, top ropes and auto belay indoors.



Climbing instructor inside

Climbing instructor inside is the certification for those who want to hold basic courses and activities at indoor climbing centers.



Course teacher climbing instructor inside

The course is for instructors with extensive experience as a Climbing Instructor in and who want to train others to become Climbing Instructors in...



Coaching education

The Norwegian Climbing Association has educational courses for those who train athletes in climbing, from Coach 1 to Coach 3. We also train three...



Paraclimbing - climbing for everyone!

Education for those who want competence in leading activities for people with disabilities



Route planner training

We have training courses for those who set climbing routes, from Route Setter 1 to Route Setter 3. We also train Course Teachers at...



Continuing and further education in the coaching ladder

Are you already a qualified climbing instructor, Trainer 1 or Trainer 2 and want to further increase your competence within the field?



Reapproval

Instructor and route planner certifications have a duration of 5 years. After this, you must apply for recertification to retain it.



Brattkort ir kompetences sertifikāts tiem, kas vēlas drošināt kāpējus kāpšanas zālēs.

Nokārtojot **Brattkort testu** tu apliecini, ka esi apguvis pamata prasmes drošināšanā gan ar apakšējo, gan augšējo drošināšanu, kā arī proti izmantot automātisko drošināšanas sistēmu.

Brattkort tests neietver apmācību — tā ir tikai prasmju pārbaude.

Ir iespēja iegūt atsevišķi **sertifikātus darbam ar augšējo drošināšanu un tikai darbam ar automātisko drošināšanas sistēmu.**

Lai saņemtu šos sertifikātus ir jāparaksta atbildības apliecinājumam. Tādējādi kāpšanas zālēs visā valstī saņem apstiprinājumu, ka sienu lietotāji apzinās un ir pieņēmuši atbildību un riskus, kas saistīti ar iekštelpu kāpšanu.

Visu līmeņu sertifikātu turētāji ir reģistrēti datubāzē uz 100 gadiem, kas ir brīvi pieejama visiem.



Atruna / Disclaimer

Nokārtojot **Brattkort** priekš **lead, top rope vai autobelay**, jūs piekrītat šādiem nosacījumiem:

- Kāpšana ir **riska aktivitāte**, kas tiek veikta **jūsu pašu riskā**.
- Jūs uzņematies **pilnu atbildību par savām aktivitātēm** kāpšanas objektā.
- Ne sienas īpašnieks, ne personāls **nav atbildīgi par zaudējumiem vai bojājumiem**, kas radušies kāpšanas laikā.
- Jums jāievēro **drošas kāpšanas noteikumi**, kā aprakstīts **kāpšanas drošības plakātā**, uzturoties objektā.
- Jums jācenšas **nodrošināt savu un citu drošību** kāpšanas objektā.
- Jums jāievēro **personāla norādījumi**, kur jūs kāpjat.
- Jums jāprasa **padoms**, ja rodas šaubas par objekta vai aprīkojuma izmantošanu.
- **Nolaidība vai noteikumu pārkāpumi** var izraisīt **izraidīšanu**, smagi vai atkārtoti gadījumi var novest pie **Brattkort anulēšanas**.
- **Negadījumu apdrošināšanu**, kas ietver kāpšanu, jānodrošina pašam.
- **Drošības kļūdas objektā** jāziņo personālam **nekavējoties**.

Lai apmācītu iesācējus “Drošinašanas kartītes” saņemšanai ir nepieciešami **kāpšanas instruktori.**

Viņu apmācību organizē kāpšanas klubi visā valstī. Instruktoru kurss parasti ilgst 2 dienas un ietver gan drošības jautājumus un metodes, gan pedagogiju. Pēc kursa pabeigšanas ir jāiziet prakse. (16h kurss un 10h prakse)

- Brattkort sertifikāts
- vismaz 16 gadu vecs
- vismaz gadu ilga kāpšanas un drošināšanas pieredze

Kāpšanas instruktors ir tiesīgs:

- Būt par instruktoru ievadkursā kāpšanai zālēs.
- Organizē kāpšanu kā aktivitāti telpās.
- Pieņemt Brattkort testu

Kāpšanas instruktora sertifikāts ir derīgs 5 gadus.
Maksa par kursu: 400 NOK un juridiskā apstiprināšana 300 NOK.

Drošināšanas kartīšu pamatkurss:

Dalībnieku skaits kursā: 6 uz vienu instruktoru

Vecums: dalībniekiem jābūt vismaz **13 gadus veciem (ar vecāku atļauju)**

Minimālais kursa ilgums: 10 stundas. Ieteicams to sadalīt **divās dienās.**

Ja kurss tiek sadalīts, tad **pirmajā dienā** notiek **automatiskās drošināšanas (autobelay)** un **augšējās drošināšanas (top rope)** daļa (5 stundas), bet **otrajā dienā – lead** daļa (5 stundas).

Par **negadījumiem un bīstamām situācijām** kas rodas kursa laikā, jāziņo tam, kurš ir nolīgts vadīt kursu, kā arī jāreģistrē **NKF negadījumu datu bāzē**. <https://ulykkesdatabasen.no/>

Metodiskie materiāli

<https://klatring.no/sikkerhet/fagstoff/metodesettet/>



Norges
klatreforbund

For you ▾

For club ▾

Climbing areas & facilities ▾

Security

Indoor method set



Outdoor method set



Method set for routing in ropes



NF's instructor guide for climbing and glacier hiking



Kompetences mērķi

- Zināt, kā **pareizi lietot kāpšanas aprīkojumu**
- Iepazīstināt ar noteikumiem (ir kāpšanas drošības noteikumu plakāts)
- Spēt veikt **pašpārbaudi (self-check)** un **prast pārbaudīt partneri**

Ieteikumi praktiskai īstenošanai

- Instruktors **prezentē aprīkojumu**.
- Informē, ka **NKF iesaka** izmantot **ģeometriski asistējošu virves bremzi**, un **parādīt un izskaidrot atšķirības** starp manuālo bremzi un ģeometriski asistējošo bremzi
- Norvēģji vairs nedrošina ar “groziņiem” tā apmācību veic ar “pusautomātiskām” ierīcēm.
- Zālē ir brīvprātīgie, kas vizuāli novērtē to, kā darbojas zāles apmeklētāji.



Pamatdarbības pirms kāpšanas uzsākšanas

- atmarkē virvi, virves galā uzsien mezglu (par tā esamību obligāti pārlicinās abi)
- “body check” - vizuāli pārbauda, vai kāpējs ir pareizi iesējis sistēmā mezglu, viens otru pārbauda, vai ir savilkta sistēmu lences, vai drošinātājs ir pareizi sagatavojies drošināt, savstarpēja komunikācija par gatavību kāpt.

(8 “astītes garumu rekomendē plaukstas un īkšķa garumā, 8 cilpu sien līdzīgā izmērā, kāda ir sistēmas cilpa, virvi sistēmā sien no apakšas uz augšu, sakārto mezglu)

Rekomendē drošinātājam no sienas atrasties kājas spēriena attālumā, stāvēt stabilā pozīcijā ar vienu kāju mazliet priekšā.



Mērķis: Iemācīt dalībniekiem **drošināt un kāpt ar augšējo drošināšanu un noturēt kritienu.**

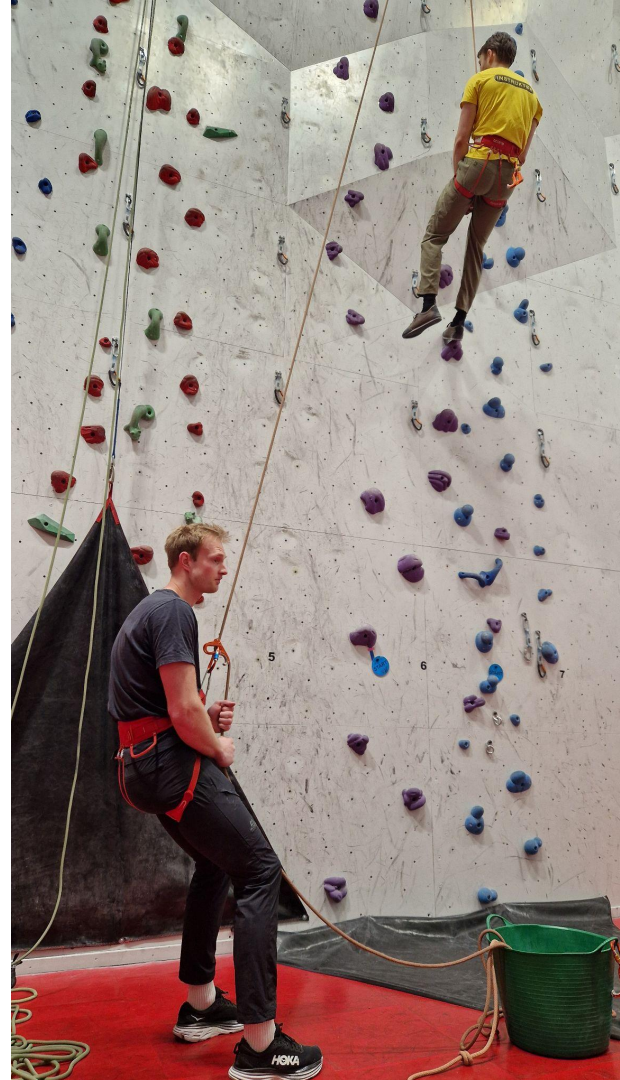
Ieteikumi, kam īpaši pievērst uzmanību:

- Pareiza roku satvēriena apguve kāpšanā un nolaišanā.
- Uzsvars uz **kritiena noturēšanu pareizi un dinamiskā veidā.**
- **Saziņa starp kāpēju un drošinātāju.**
- Problēmas, kas rodas, ja **drošinātājs nespēj pietiekami ātri ieņemt virvi**

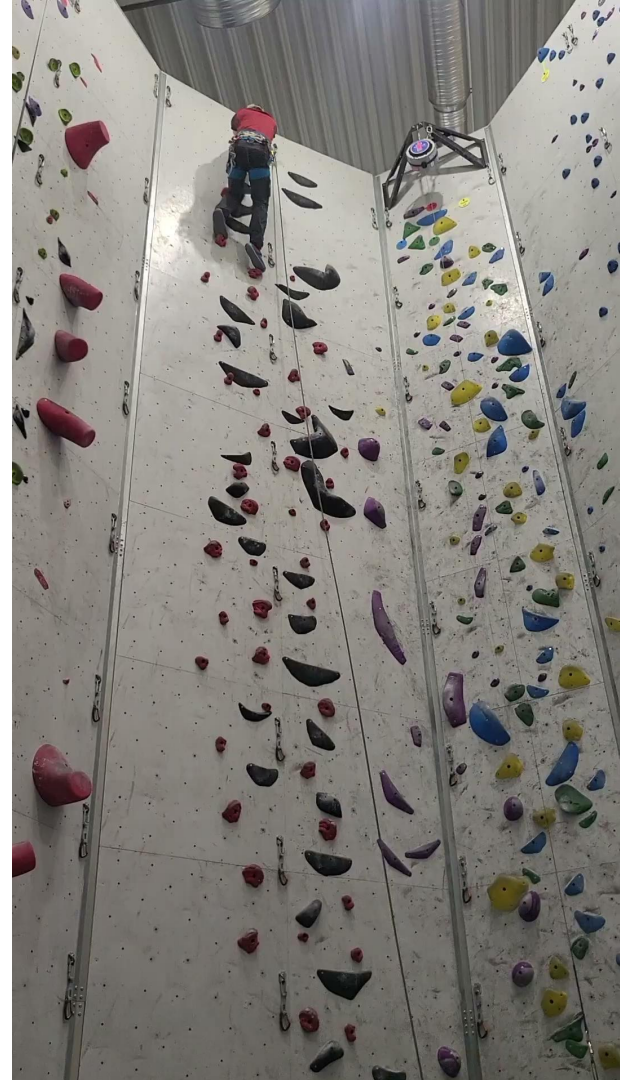


Kāpšana ar augšējo drošināšanu

- Ar augšējo drošināšanu ir izvēles iespējas, vai nu virvē ir 2 pretēji vērstas karabīnes, vai kāpējs iesienās virvē tāpat kā ar apakšējo drošināšanu.
- Kāpēja nolaišana - pie topa kāpējam ieviek virvi, ļauj tam “iesēsties” virvē un tad to nolaiž.
- Par roku darbībām drošinātājam - norvēģi izvēlējušies secību, kad viena roka atrodas pirms ierīces, otra zem, tiek veikta virves ievilkšana, “aizlocīšana” ar roku zem ierīces, virves pārtveršana ar otru roku nedaudz pēc ierīces un zemākās rokas piebīdīšana tuvāk. (ieviek- noloka- pārtver- piebīda)
- **apmācības kursā ir iekļauta arī apmācība par kāpšanas tehniku**



Pārbaudot zināšanas par kritienu ķeršanu- kāpējs un drošinātājs sarunā brīdi, kad kritīs, lai abi ir gatavi, instruktors tur virvi nelielā attālumā pēc drošinātājā, atstājot iespēju drošinātājam brīvi darboties ar virvi, bet tajā pašā laikā esot kā “rezerves variants”, ja drošinātājs tomēr nenoreagē.



“Lead climbing”, apakšējā drošināšana

- Kritienam bīstamākās ir pirmās 3 atsaites, drošinātājs ir tuvu pie sienas, sānis
- Pēc trešās atsaites var atkāpties, lai redzētu kāpēju, bet kājas spēriena attālumā no sienas, lai ņemot kritienu to nomīkstinātu
- Izdodot virvi, kustās līdz ar kājām
- Pareiza virves ieāķēšana atsaitē (kāpēja virve nāk ārā no atsaites)



- Kā drošu attālumu, kurā atsaitēs ieāķēt virvi, norvēģi rekomentā zonu no pleciem līdz jostasvietai.
- (apmācībās instruktori demonstrē cik liels ir kritiens, situācijā, kad āķē atsaiti izstieptā rokā virs galvas)
- instruktori demonstrē, ka virvei, kāpjot ar apakšējo drošināšanu, ir “jāiet” pa vidu starp kājām, demonstrē, kas notiek, ja kāja aizāķējas aiz virves.
- Tāpat tiek skaidrotas dažādas virves āķēšanas atsaitēs tehnikas.



Noderīgas saites:

Norvēģijas kāpšanas federācijas mājaslapa: <https://klatring.no/>

Negadījumu reģistrēšanas sistēma: <https://ulykkesdatabasen.no/report>

Bergenā milzīgā kāpšanas zāle: <https://bergenklatreklubb.no/>

Kompetenču sertifikātu sistēma <https://www.brattkompetanse.no/>

Norvēģijas kāpšanas federācijas rekomendācijas pēc kā strādā klubi/ zāles:
<https://klatring.no/sikkerhet/fagstoff/metodesettet/>

Dažādi dokumenti/ plakāti/ instruktoru apmācību informācija
<https://klatring.no/for-klatrerer-aktivitet/instruktor/klatreinstruktor-inne/klatreinstruktor-inne2/>

Milzu materiāls darbam ar bērniem un jauniešiem
<https://klatring.no/siteassets/dokumenter/for-klubb/trening/utviklingstrapp/trening-av-barn-og-ungdom-i-klatring-1.pdf>

Citas noderīgas saites:

[Complete Guide into Belay Devices - Differences and Efficient Usage | Ep.6](#)

[The Only Soft Catch video You Need to See | Ep.12](#)

[What happens if you Don't Hold the Rope with GriGri?](#)

[https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Video--Belaying-with-a-GRIGRI?Product
Name=GRIGRI](https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Video--Belaying-with-a-GRIGRI?ProductName=GRIGRI)

Automātiskās drošināšanas sistēmas



Mērķis

Apmācīt dalībnieku **patstāvīgi pareizi pieāķēt karabīni** pie kāpšanas sistēmas centrālās cilpas, tostarp **apzinās partnera vizuālās pārbaudes nozīmi.**

Dalībnieks spēj **veikt autobelay funkciju pārbaudes:**

1. Pārbaudīt, vai **trommelis iesūc siksnu.**
2. Pārbaudīt, vai **bremze darbojas pareizi.**

Dalībnieks **zina riskus**, kas saistīti ar kāpšanu un nolaišanos, kā arī **iespējamās kļūdas un to risināšanas veidus.**

KLATRE TRYGT ALENE

FØR DU SKAL KLATRE MED AUTOBELAV/SELVSIKRINGSSYSTEM:



1

ALLTID KAMERATSJEKK

Be klatrevakten eller noen andre om å kontrollere utstyret ditt før du skal klatre. Hvis du er aleine må du gjennomføre en komplett kameratsjekk på deg selv, hver gang!

2

BE OM OPPLÆRING

Har du ikke fått opplæring i systemet må du be klatrevakten om å få det slik at du kan klatre trygt.

3

OPPMERKSOMHET

Unnå klatring ut til siden inn i naborutene. Ha full oppmerksomhet nedover under nedfiring, både på deg selv og andre folk i veggen eller på gulvet. Vis hensyn.

ULYKKER KAN SKJE

Mange klatrere har faktisk glemt å feste karabineren i salen før aleinaklatring. Sørg alltid for at det blir gjennomført en komplett kameratsjekk rett før du klatrer. Karabineren skal være festet i sentralskaka, og salen skal være korrekt tatt på. Sørg for å få grundig opplæring før du bruker systemet.

TRYGG NEDFIRING

Slipp veggen helt og len deg bakover med full kroppstrykk når du skal ned. Unnå å hekte ben, armer eller klær fast i noe under nedfiringen. Kommuniser klart og tydelig til folk under deg at du er på vei ned, slik at du ikke kommer overraskende på noen. Merk at nedfiringen kan føles litt rask de første gangene.

SPERRESEIL

Mange steder har sperreseil på veggen for å hindre klatring hvis karabineren ikke er festet til salen. Når sperreseilet ligger på bakken betyr det at det er en klatrer i veggen. Husk å feste karabineren i sperreseilet etter endt klatring.

1 PÅRBAUDI DROŠĪBAS SISTĒMU

Pirms kāpšanas palūdz instruktoru, vai kādu citu pārbaudīt tavu aprīkojumu. Ja esi viens, katru reizi veic pilnu drošības sistēmas pārbaudi!

2 PALŪDZ APMĀCĪBU

Ja neesi apmācīts kāpšanai ar automātisko drošināšanas sistēmu, tev jālūdz kāpšanas instruktoram to nodrošināt, lai vari droši kāpt.

3 UZMANĪBU

Kāp tikai pa maršrutu, kurš atrodas tieši zem tavas drošināšanas sistēmas. Nolaišanās laikā pievērs uzmanību tam, kas atrodas zemāk par tevi. Esi uzmanīgs!

NEGADĪJUMI NOTIEK

Lielākā kļūda, ko kāpēji mēdz pieļaut - aizmirst pie sevis pieāķēt drošināšanas sistēmu. Pirms kāpšanas vienmēr pārbaudi partneri! Karabīnei jābūt pieāķētai pie centrālās cilpas un sistēmai jābūt pareizi uzvilkta.

DROŠA NOLAIŠANĀS

Skaidri paziņo cilvēkiem lejā, ka nolaidies. Laižoties lejā, atlaid rokas no aizķerēm, atvirzi ķermeni no sienas. Kontaktu ar sienu regulē ar kājām, nepieciešamības gadījumā ar tām maigi atsperoties no sienas. Pirmās pāris nolaišanās reizes var šķist nedaudz ātras.

“BARJEBURA”

Ja maršruts netiek izmantots, drošināšanas sistēmas karabīnei jābūt ieāķētai barjerburā. Ja barjebura atrodas uz zemes, tas nozīmē, ka šis celiņš tiek izmantots. Atceries piestiprināt karabīni pie barjeburas pēc kāpšanas pabeigšanas.

