

Arrampicata a scuola – Top rope: Assicurare/ Acquisire: Verifica del compagno

Obiettivo di apprendimento: gli allievi sono in grado di eseguire la verifica del compagno autonomamente e secondo gli standard.

- Chiusura dell'imbragatura: l'imbragatura è indossata correttamente (sopra la cresta iliaca) e chiusa correttamente?
- Dispositivo di sicurezza e moschettone: il semibarcaiolo è annodato correttamente o la corda è incordata correttamente nel dispositivo di sicurezza? Il moschettone o il dispositivo di sicurezza sono attaccati all'anello di sicurezza? Il moschettone è chiuso?
- Nodo di incordata e punto di incordata: i due moschettoni o il Belay Master sono attaccati all'anello di sicurezza e chiusi? Oppure: la corda è attaccata nel posto corretto e il nodo a otto è corretto?

Consigli per le istruzioni

- La verifica del compagno è sempre eseguita a «6 occhi» (ovvero tutti i membri della cordata).
- Il controllo avviene con gli «occhi e le mani»: prendere i nodi e le corde in mano.
- Controllo funzionale: tirare alla corda di guida e controllare se il semibarcaiolo o il dispositivo di sicurezza funzionano correttamente.

Momenti di rischio e comportamenti corretti

I principianti non sono sicuri → possono iniziare ad arrampicarsi solo dopo il controllo da parte del docente.

Gli allievi chiacchierano → il docente li richiama ed esige concentrazione.

Gli allievi dimenticano la verifica del compagno → il docente garantisce che la verifica del compagno sia eseguita sistematicamente. Finché gli allievi non sono in grado di farlo, possono solo arrampicarsi dopo che il docente ha svolto la verifica.

Liste di controllo

«Regole comportamentali per primo assicuratore»

- **Verifica del compagno:** con gli occhi ed entrambe le mani (controllo funzionale del semibarcaiolo).
- Posizione: vicino alla parete e lontano dalla zona di impatto dello scalatore.
- Movimenti di assicurazione: posizione corretta delle mani (pollice in direzione opposta dal moschettone), incrociare correttamente, presa a «galleria» (pollice e almeno tre dita formano una galleria) e soprattutto: non lasciare mai la corda di freno!

- Concentrazione: sempre tenere la corda tesa! Se lo scalatore è troppo veloce, chiedere di aspettare.
- Reazione ai comandi di corda: al comando «blocca» subito tendere la corda, fare un passo indietro e sedersi nell'imbragatura.
- Rilasciare: con entrambe le mani sulla corda, lentamente e regolarmente!

→ [Lista di controllo: comportamento di assicurazione nell'arrampicata top rope](#) (pdf)

«Regole comportamentali per secondo assicuratore»»

- **Verifica del compagno**: con gli occhi.
- Concentrazione: osservare sempre lo scalatore e riprendere la corda che proviene dal primo assicuratore. Tenere sempre la corda con entrambe le mani!
- Posizione: di lato rispetto al primo assicuratore (ca. 1 metro) al di fuori della zona di impatto dello scalatore!

«Regole comportamentali scalatore»

- **Verifica del compagno**: con gli occhi e le due mani.
- Annunciare quando ci si vuole sedere nell'imbragatura: quando si sente la corda tesa, gridare «blocca» e sedersi facendosi sostenere dalla corda.
- Non arrampicarsi troppo in fretta.
- Non arrampicarsi troppo di lato per evitare il rischio di una caduta a pendolo.
- Quando si lascia, scendere lungo la parete (gambe a 90° rispetto alla parete).

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO