

Arrampicata a scuola – Top rope: Assicurare/ Acquisire: Nodi di sicurezza

Obiettivo di apprendimento: gli allievi imparano ad annodare il semibarcaiolo e capiscono che il freno necessario per l'assicurazione è creato da un attrito tra le corde.

Assicurazione con il semibarcaiolo

- Fare il nodo. Il video dimostra una delle molte varianti possibili!
- Inserire il nodo nei moschettoni di sicurezza. Prestare attenzione affinché la corda di freno si trovi dal lato della mano di freno. Se si usa un moschettone a vite normale, la chiusura deve essere dalla parte opposta rispetto alla corda di freno e alla mano di freno.
- Chiudere la vite di chiusura.
- Controllo funzionale: è possibile tirare la corda in entrambe le direzioni.

Consiglio metodologico

- Istruire gli allievi affinché tangano i due lati della corda in una posizione a «V» già durante il controllo funzionale. I pollici di entrambe le mani sono nella direzione opposta rispetto al moschettone di sicurezza.

Momenti di rischio e comportamenti corretti

- Il nodo non è corretto e per questo non frena bene → controllo durante la verifica del compagno!
- Il moschettone non è chiuso → controllo durante la verifica del compagno!
- La chiusura a vite del moschettone si trova dal lato della mano di freno; la chiusura potrebbe essere aperta dall'attrito della corda → girare il moschettone affinché l'apertura non sia dal lato della mano di freno!

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 UFSP