

# Arrampicata a scuola – Top rope: Assicurare/ Acquisire: Test da seduti

**Seconda tappa di apprendimento: per la prima volta si scala sulla parete da arrampicata. La persona che assicura per prima deve percepire le forze che agiscono sull'imbragatura e sulla mano di freno al bloccaggio della corda di freno. Gli scalatori sperimentano la sensazione di sedersi nell'imbragatura e restare appesi alla corda.**

Il test serve per verificare la validità funzionale dell'intera catena di assicurazione e rafforza la fiducia degli allievi nel materiale e nei metodi di assicurazione. A livello di acquisizione, questo test deve essere svolto come un esercizio standard nel modo seguente: non appena lo scalatore ha raggiunto un'altezza di circa 3 metri (= piedi all'altezza della testa di chi assicura), sedersi nell'imbragatura dopo avere preso accordi con il primo assicuratore. In seguito continuare ad arrampicarsi o scendere del tutto.

## Momenti di rischio e comportamenti corretti

**Corda molle prima del primo assicuratore** → tenere la corda sempre tesa.

**Il primo assicuratore tiene la corda di freno solo con il pollice e l'indice** → gli allievi devono usare sempre la presa a «galleria». Controllo da parte del docente.

**Alla fine dell'azione simultanea delle due braccia, due corde tenute assieme in modo parallelo** → corda di guida e di freno devono essere tenute in un'evidente posizione a «V».

**La corda di frenata è tenuta con la mano aperta** → gli allievi devono usare sempre la presa a «galleria».

**Corda molle tra il primo e il secondo assicuratore** → anche il secondo assicuratore deve restare attento e sempre accorciare la corda.

**Il secondo assicuratore tiene la corda solo con una mano** → cingere bene la corda con entrambe le mani.

**Il primo e/o il secondo assicuratore sono con i piedi paralleli** → mettere sempre un piede in avanti.

**Il primo e/o il secondo assicuratore chiacchierano** → mentre assicurano, entrambi devono restare concentrati e focalizzarsi interamente sullo scalatore.

## 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