Arrampicata a scuola – Top rope: Assicurare/ Acquisire: Svolgimento completo arrampicata top rope

Terza tappa di apprendimento: gli allievi consolidano le capacità apprese nelle tappe di apprendimento precedenti e dimostrano di padroneggiare le regole comportamentali durante l'assicurazione e l'arrampicata.

Le cordate applicano più volte lo svolgimento completo dell'assicurazione top rope dalla verifica del compagno fino al rilascio controllato osservando le rispettive regole comportamentali (v. filmato «**test da seduti**» e «**rilasciare**»). Lo svolgimento è uguale alla tappa di apprendimento 2. L'unica differenza è che dopo il test da seduti si continua ad arrampicarsi fino in cima.

Consigli metodologici

- Come nelle altre tappe, il docente controlla le cordate prima dell'arrampicata: gli allievi sono ancora in una fase di apprendimento e possono solo arrampicarsi dopo che il docente ha eseguito un controllo di sicurezza.
- Il docente tiene d'occhio in particolare i primi assicuratori e dice sempre a voce alta cosa devono fare (p. es. corda tesa, corda di guida e di freno in posizione a «V», pollice e mano di freno nella direzione opposta rispetto al moschettone, avvolgere la corda, ecc.).

Consigli organizzativi

- Disporre tappetini fini davanti alla parete e preparare le corde top rope.
- Formare cordate di allievi dal peso simile. Se le differenze di peso sono inevitabili, attorcigliare due corde 1.5-2 × (v. video **«treccia»** per grandi differenze di peso»)
- Prevedere abbastanza distanza tra le cordate affinché gli allievi non si ostacolino a vicenda.

Momento di rischio e comportamenti corretti

- **Il docente perde la visione d'insieme** ➞ far arrampicare solo 2 cordate in parallelo e accompagnare gli allievi fino al test da seduti (dare i comandi e controllare l'esecuzione); le altre due cordate aspettano.

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