

Arrampicata a scuola – Top rope: Assicurare/ Applicare: I secondi assicuratori tengono la caduta

Questo esercizio permette ai secondi assicuratori di imparare a reagire correttamente se il primo anello della catena di assicurazione non dovesse funzionare.

Dopo la «[verifica del compagno](#)», gli allievi iniziano ad arrampicarsi. Non appena si trovano con i piedi all'incirca all'altezza della testa di chi assicura, il docente grida: «Attenzione – adesso!». A questo segnale, gli scalatori si siedono nell'imbragatura senza esitazioni. I primi assicuratori, che fino a quel momento avevano tenuto correttamente la corda, lasciano entrambi i lati della corda. I secondi assicuratori assumono subito la loro funzione e trattengono i compagni in caduta. Ripetere questa procedura 1-2 volte finché si raggiunge la cima.

Poiché la «caduta» è annunciata, i secondi assicuratori non sono colti di sorpresa e possono prepararsi portandosi in una posizione con le gambe leggermente piegate e cingendo bene la corda di freno.

Consigli sulla sicurezza

- Gli scalatori non possono lasciarsi penzolare troppo presto (troppo vicino al suolo). In particolare gli allievi più pesanti potrebbero toccare il suolo quando si tende la corda.
- Se gli allievi non hanno ancora abbastanza esperienza di assicurazione, è raccomandato collocare un tappetone sotto la parete.

Momenti di rischio e comportamenti corretti

- **I primi assicuratori sono nella zona di impatto degli scalatori e potrebbero essere colpiti.** → mantenere una posizione corretta, ovvero in prossimità della parete ma sempre di lato rispetto alla zona di impatto.
- **Lo scalatore si arrampica di lato e crea una caduta a pendolo.** → arrampicarsi assolutamente in verticale! Scegliere una via che sale in verticale verso l'alto e non di lato.

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