

# Arrampicata a scuola – Top rope: Assicurare/ Applicare: Sostenere una caduta annunciata

In questo esercizio, gli allievi si esercitano in un caso di emergenza e imparano a reagire correttamente alle cadute.

Dopo la «[verifica del compagno](#)», gli scalatori iniziano ad arrampicarsi. Quando il docente grida: «Attenzione – adesso!». A questo segnale, gli scalatori si siedono nell'imbragatura senza esitazioni. Ripetere questa procedura 1-2 volte finché si raggiunge la cima. Poiché la «caduta» è annunciata, i primi assicuratori hanno tempo per tendere la corda e prepararsi portandosi in una posizione con le gambe leggermente piegate e cingendo bene la corda di freno.

## Varianti

- Le cordate lavorano individualmente e gli scalatori preannunciano la loro caduta.
- Le cadute non sono più preannunciate.

## 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 estende la corda.
- Finché gli allievi non hanno abbastanza esperienza, 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** → assicurare in prossimità della parete ma accanto 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 UFSPO