Arrampicata a scuola – Top rope: Introduzione semplice

Nell'arrampicata top rope, gli allievi che assicurano si assumono una grande responsabilità. Nella seguente sezione, spieghiamo come s'impara questo compito passo dopo passo.

→ Esercizi: Arrampicata top rope

Osservazione: tutti gli esercizi si basano sugli standard relativi all'insegnamento dell'arrampicata top rope a scuola (pdf), enunciati nel 2014 dall'ASEF in collaborazione con G+S, CI pareti d'arrampicata, CAS e upi.

Applicabilità

Principio dell'assicurare da dietro

Gli standard dimostrati nei filmati valgono per l'insegnamento sulla parete da arrampicata della scuola in questione. Se l'insegnamento si tiene in una struttura da arrampicata esterna, valgono fondamentalmente gli stessi standard di sicurezza. A seconda della struttura, possono tuttavia vigere anche linee guida supplementari (in particolare per quanto concerne la dimensione dei gruppi). Per le attività di arrampicata outdoor fanno fede le linee guida di G+S.

Riassunto dei punti più importanti

Esempio di moschettone a chiusura automatica «Belay Master».

Livelli di apprendimento/di insegnamento: gli allievi possono assicurarsi a vicenda al più presto a partire dal 5° anno scolastico. Gli allievi più giovani, in generale, non hanno ancora la maturità per assumersi le responsabilità necessarie.

Dimensione del gruppo: affinché si possa garantire la visione d'insieme, il gruppo dovrebbe essere composto al massimo di 12 allievi suddivisi in 3 cordate.

Applicare il principio dell'assicurare da dietro: gli allievi assicurano e si arrampicano in gruppi di 3. L'allievo A si arrampica, B è la prima persona che assicura, C la seconda che interviene se B commette un errore e lascia andare la corda di freno (v. foto 1).

Moschettoni con sicurezza con ridondanza elevata: per quanto riguarda il materiale, è raccomandato usare i moschettoni safe-lock. Il moschettone con sicurezza usato nei filmati si chiama Belay Master. La particolarità di questo moschettone è la chiusura di plastica nera (v. foto 2). Può essere chiuso sole se la chiusura ad avvitamento è completamente avvitata. Inoltre evita il fastidioso girarsi del moschettone che in alcuni casi porta al bloccaggio dell'assicurazione con il semibarcaiolo.

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO