

## Consigli: Arrampicata in palestra sicura

L'arrampicata in palestra è più sicura dell'arrampicata in natura, perché sull'attività non incidono le condizioni meteorologiche e, inoltre, la roccia è sicura e la distanza tra i punti di assicurazione è ridotta.



In palestra, tuttavia, la consapevolezza del rischio è più ridotta e si è maggiormente soggetti a distrazioni. La deconcentrazione e le manipolazioni errate delle assicurazioni sono le principali cause d'infortunio nell'arrampicata indoor.

### Consigli

- Frequentare un corso completo di introduzione alla tecnica di assicurazione.
- Arrampicarsi con un partner in cui si ha piena fiducia.
- Verificare sempre reciprocamente i nodi (partner check).
- Quando si è il partner che assicura, non lasciare mai andare la corda di frenata e rimanere vicino alla parete d'arrampicata.
- Concentrarsi sui gesti di sicurezza e non lasciarsi distrarre.

---

Fonte: [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP