# Arrampicata sportiva: Salire sì, ma senza rischi!

**L'arrampicata nelle palestre è molto gettonata. Oltre al divertimento che genera questo tipo di avventura non vanno però dimenticati gli aspetti legati alla sicurezza.**

Occorre molta iniziativa personale per riuscire a portare a termine un esercizio, ciò che favorisce anche l'autonomia. Foto: Joël Schweizer.

Negli ultimi anni l'arrampicata si è diffusa ampiamente nelle scuole. Sempre più spesso nelle palestre accanto alle pertiche o alle spalliere spunta una parete d'arrampicata. E questo perché molto aspetti di questa disciplina sono compatibili con il programma scolastico: questo sport sviluppa le competenze sociali obbligando gli allievi che assicurano ad assumersi la responsabilità nei confronti di chi si arrampica e questi ultimi devono poter fidarsi dei primi.

Spesso si ricorre a questo sport per forgiare lo spirito di squadra oppure per aiutare allievi con problemi comportamentali o ex tossicodipendenti.

Occorre molta iniziativa personale per riuscire a portare a termine un esercizio, ciò che favorisce anche l'autonomia. Sviluppare i muscoli, diventare più elastici e imparare a coordinare i movimenti sono aspetti che aiutano a migliorare la postura e a sentirsi meglio nel proprio corpo durante l'esecuzione dei movimenti.

L'arrampicata è ideale per gli allievi poco inclini a fornire delle buone prestazioni, poiché consente loro di ottenere subito dei buoni risultati. Anche i ragazzi poco abili e in soprappeso giocano un ruolo molto importante quando assicurano i loro compagni.

## Ben formati, più sicuri

L'arrampicata comporta anche dei pericoli, sebbene non faccia parte della categoria degli sport a rischio. Per praticarla è necessario soddisfare un gran numero di esigenze legate alla sicurezza.

«Di primo acchito, l'arrampicata sembra pericolosa. Spostarsi verticalmente è un'attività inusuale, il rischio di cadere è tangibile e incute timore, ma grazie ad una formazione e ad un accompagnamento adatti, l'arrampicata in palestra può diventare un'attività molto sicura», afferma Monique Walter, responsabile degli sport di montagna all'upi.

È molto importante anche procedere a un'introduzione minuziosa delle tecniche per assicurare. Da alcuni studi è infatti emerso che dal 30 al 50% degli scalatori è mal assicurato. «La miglior cosa da fare è seguire uno dei corsi introduttivi proposti nella maggior parte delle palestre di arrampicata, dove è possibile anche noleggiare il materiale: imbragatura, corda e scarpe.»

Qui trovi altri contenuti sull'arrampicata sportiva.

## Direttive cantonali

Non esiste alcuna regolamentazione su scala nazionale in materia di arrampicata a scuola. Alcuni cantoni hanno stabilito delle direttive, in particolare il canton Friburgo, dove dal mese di agosto del 2010 gli insegnanti possono proporre corsi di questo tipo agli allievi unicamente se sono delle guide di montagna, dei monitori G+S «alpinismo» o «arrampicata sportiva», oppure se sono titolari di un diploma cantonale speciale.

Il canton Uri, che da una parte autorizza l'insegnamento del bouldering (scalata senza corde ad altezze relativamente basse) senza una formazione complementare, concede invece il top-rope (la corda è fissata dall'alto e chi assicura si trova a terra) solo ai docenti specializzati.

Attenzione: gli allievi devono sempre essere sorvegliati, soprattutto quando sono ancora dei principianti.

Secondo le direttive G+S, in palestra un monitore può assumersi la responsabilità di un gruppo composto di al massimo 12 alunni. Per i gruppi di dimensioni più grandi è necessaria la presenza di una persona supplementare.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**