

Arrampicata top rope sicura sulle pareti scolastiche



climbingiscool.ch
Un progetto dell'ASEF
Novembre 2015



Arrampicata top rope sicura sulle pareti scolastiche

1 Osservazioni introduttive

1.1 Posizione dell'ASEF

L'ASEF auspica che l'arrampicata a scuola sia insegnata con più sicurezza possibile. Soprattutto l'arrampicata con corda comporta determinati rischi. Un errore nella «catena di assicurazione», come un'incordata errata oppure un movimento di mano sbagliato durante l'assicurazione, può portare a una caduta con gravi conseguenze. Siccome durante i processi di apprendimento non è possibile escludere del tutto gli errori, occorre prendere misure preventive capaci di compensare comportamenti erranei. Queste misure, che concernono i principi di organizzazione, le linee guida di attuazione, i principi metodici e anche il materiale, formano la base del presente opuscolo.

1.2 Consulenza tecnica

Gli standard riportati sotto per l'arrampicata top rope nelle scuole sono stati elaborati in collaborazione con un team di esperti della CI delle palestre d'arrampicata (kletteranlagen.ch). La bibliografia in allegato è servita come ulteriore referenza.

1.3 Gruppo target

L'opuscolo, una guida per l'arrampicata top rope sulle pareti da arrampicata scolastiche, è destinato in prima linea ai docenti (di sport) e ai monitori di sport scolastico G+S. Le competenze necessarie possono essere acquisite nei corsi di perfezionamento interni dell'ASEF oppure nei corsi corrispondenti di G+S o CI delle palestre d'arrampicata. Chi ha svolto questi corsi si può inoltre specializzare presso le due istituzioni e così ottenere l'abilitazione per l'arrampicata da primo di cordata oppure l'arrampicata outdoor con allievi.

È auspicabile che gli standard elaborati siano diffusi su tutto il territorio svizzero e che siano in particolare ripresi dalle istituzioni cantonali che formano docenti.

1.4 Ambito di validità

Gli standard riportati di seguito valgono per l'educazione fisica sulle pareti da arrampicata presenti nelle scuole stesse. Se l'insegnamento si tiene in una struttura da arrampicata esterna, valgono fundamentalmente gli stessi standard di sicurezza. A seconda della struttura, possono tuttavia valere anche linee guida supplementari (in particolare per quanto concerne la dimensione dei gruppi). Per le attività di arrampicata outdoor, valgono le linee direttive di G+S (vedi Guida per lo svolgimento delle offerte G+S Arrampicata sportiva).

Nell'educazione fisica, si praticano fundamentalmente due discipline dell'arrampicata:

- a) il bouldering (= arrampicata senza corda a un'altezza che permette di scendere in sicurezza) e
- b) l'arrampicata top rope (= arrampicata con corda assicurata dall'alto).

L'arrampicata da primo di cordata non è trattata a livello scolastico oppure può essere solamente insegnata da docenti che dispongono delle rispettive competenze (p. es. istruttori CI delle palestre d'arrampicata oppure monitori G+S arrampicata sportiva).

2 Arrampicata top rope sicura

2.1 Condizioni situative: Infrastruttura e materiale

2.1.1 Corde da top rope

- Le corde top rope corrispondono alle norme vigenti e sono agganciate nei rinvii (chiusi!) previsti appositamente a tale scopo. Occorre in particolare tenere in considerazione i due punti seguenti:
 1. sempre agganciare a un moschettone a vite o a due moschettoni semplici uniti da una cinghia con le aperture in posizione opposta. I più adatti sono gli anelli di giunzione per catena con vite con un diametro di 10 mm;
 2. mai attaccare due corde sullo stesso rinvio (rischio di incendio per attrito).
- Usare corde pre-annodate (con nodo a doppio otto).
- Controllare regolarmente le corde e i nodi e cambiare il materiale in caso di tracce di utilizzo importanti o di rottura della guaina.

2.1.2 Copertura del pavimento

Coprire tutto il pavimento con tappetini fini (7 cm). In questo modo è possibile evitare sensibilmente il rischio di infortuni (p. es. contusioni alle caviglie) in caso di caduta vicino al suolo.

2.1.3 Moschettone con assicurazione con semibarcaiolo e dispositivi di sicurezza

- In generale: usare dispositivi di sicurezza a norma/validati e usarli secondo le istruzioni per l'uso emesse dal produttore.
- Per l'incordata usare un moschettone con il sistema safe-lock + bloccaggio supplementare (p. es. DMM Belay Master). Il bloccaggio evita che il moschettone si giri nell'imbragatura e che la chiusura a vite si apra tramite un eventuale contatto con la corda. Il sistema safe-lock garantisce che il moschettone sia veramente chiuso dopo aver inserito correttamente la corda. In questo modo, si possono escludere gli incidenti che si producono se a) gli allievi dimenticano di avvitare la chiusura oppure b) la chiusura a vite si apre a causa del contatto con la corda. In alternativa al moschettone safe-lock possono essere usati due moschettoni a vite fissati inversamente alla cinghia dell'imbragatura.
- Per l'assicurazione tramite semibarcaiolo: usare un moschettone con sistema safe-lock + un ulteriore bloccaggio (v. sopra). Per l'assicurazione tramite un dispositivo di sicurezza (p. es. click-up), fissare il dispositivo con un moschettone con sistema safe-lock idoneo al dispositivo + un ulteriore bloccaggio all'anello di sicurezza dell'imbragatura.

2.2 Condizioni relative alle persone – Gruppo di allievi

2.2.1 Età

Assicurarsi a vicenda al più presto a partire dal 5° anno scolastico. Prima solo praticare il bouldering.

2.2.2 Dimensione del gruppo

Suddividere la classe e praticare l'arrampicata con al massimo 12 allievi per volta. In funzione del livello di formazione del docente, ciò equivale al massimo a 4 cordate da 3 (formazione I: «top rope a scuola») oppure al massimo di 6 cordate da 2 (formazione II: «formatore top rope»).
Assegnare altri compiti/esercizi da far svolgere al resto della classe.

2.3 Preparazione della lezione

- Le corde da top rope sono correttamente inserite nei loro rinvii.
- I nodi per incordarsi (doppio otto) sono già pronti e controllati.
Le estremità delle corde hanno i nodi oppure sono fissate alla parete.
- Il pavimento è coperto da tappetini sottili per saltare da altezze ridotte.

2.4 Organizzazione dei gruppi di apprendimento

Gli allievi lavorano in gruppi da tre. La prima persona si arrampica. La seconda persona assicura (= primo assicuratore). La terza persona (= secondo assicuratore) è accanto al primo assicuratore (ca. 1 m di distanza), tira la corda di freno proveniente dal primo assicuratore con entrambe le mani e vigila affinché la corda non sia molle. I membri del gruppo dovrebbero avere all'incirca lo stesso peso. Da 10 kg di differenza, occorre prendere misure aggiuntive (p. es. intrecciare la corda).

2.5 Regole comportamentali per l'assicurazione e l'arrampicata

2.5.1 Regole comportamentali per i primi assicuratori

- Verifica del compagno: dello scalatore e di me stesso («con occhi e mani» → controllo funzionale del semibarcaiolo).
- Posizione: vicino alla parete e accanto alla zona di impatto dello scalatore.
- Movimenti di assicurazione: posizione corretta della mano di freno; non lasciare mai la corda di freno (presa «a galleria»).
- Concentrazione: sempre tenere la corda tesa! Se lo scalatore è troppo veloce, chiedere di aspettare.
- Reazione ai comandi di corda: al comando «blocca», tirare subito e tendere bene la corda e caricarla con il peso corporeo piegando le ginocchia.
- Rilasciare: lentamente e regolarmente; tenere la corda di freno con entrambe le mani.

2.5.2 Regole comportamentali per i secondi assicuratori

- Concentrazione: tenere d'occhio lo scalatore e riprendere la corda che proviene dal primo assicuratore. Tenere sempre la corda con entrambe le mani.
- Posizione: di lato (ca. 1 m) rispetto al primo assicuratore, fuori dalla zona di impatto dello scalatore.

2.5.3 Regole comportamentali per gli scalatori

- Verifica del compagno: la persona che assicura e me stesso («con occhi e mani»).
- Annunciare quando ci si vuole sedere nell'imbragatura: gridare «blocca» e sedersi solamente facendosi sostenere dalla corda quando la si sente tesa.
- Non arrampicarsi troppo in fretta.
- Non arrampicarsi troppo di lato per evitare il rischio di una caduta a pendolo.
- Non arrampicarsi oltre il punto di rinvio.
- Una volta arrivati al rinvio, dare il segnale «blocca» e poi dare il segnale per iniziare a farsi calare.
- Quando si lascia, scendere lungo la parete (gambe a 90° rispetto alla parete).

3 Bibliografia (e altre fonti)

- Gioventù e sport (2015): **Guida per lo svolgimento delle offerte G+S Arrampicata sportiva con bambini e giovani**. Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSP)
- Ufficio prevenzione infortuni (2015): **Opuscolo tecnico strutture d'arrampicata**. Berna: upi
- Britschgi, W.: **Begreiflich**. 2. überarbeitete Auflage. Wettswil 2008
(A télécharger sous www.climbingworld.ch)
- Deutscher Alpenverein (Edit.): **Aufsichtspflicht beim Klettern mit Kindern und Jugendlichen**. http://www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/klettern-schulsport-ausbildung_aid_10453.html (13.3.2013)
- Deutscher Alpenverein (Edit.): **Empfehlung zur Sicherungskompetenz von Kindern und Jugendlichen beim Klettern**. http://www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/klettern-schulsport-ausbildung_aid_10453.html (13.3.2013).
- Deutscher Alpenverein (Edit.): **Indoor-Klettern. Sicher Topropeklettern und Vorsteigen mit den DAV-Kletterscheinen**. München 2009
- Deutscher Alpenverein (Edit.): **Sicher Topropen** (Videoclip). <http://www.klettern.de/besser-klettern/sicherheit/sicher-toprope-klettern.475091.5.htm> (13.3.2013)
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung DGUV (Edit.): **Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen**. Berlin 2010
- Greier, K., Scherer, R.: **Klettern als Element des Sportunterrichts**. http://www.klet-terzentrum-tivoli.at/pix_db/documents/KletternalsElementdesSportunterrichts.pdf (13.3.2013)
- Österreichischer Alpenverein (Edit.): **Kletterregeln**. <http://sportklettern.alpenverein.at/sportklettern/Sicherheit/hallenplakate/index.php>. (13.3.2013)
- Österreichischer Alpenverein (Edit.): **Die Kletterscheine des Alpenvereins**. <http://sportklettern.alpenverein.at/sportklettern/Sicherheit/hallenplakate/index.php>. (13.3.2013)
- Winter, S.: **Sichern will gelernt sein**. bergundsteigen 2 (2012) 75-81
- Club alpino svizzero CAS (2008): **Arrampicare in sicurezza**. Berna: Club alpino svizzero (CAS).