

Questo promemoria non sostituisce in alcun caso una formazione adeguata. Le tecniche di base sono adattate all'età. Gli adeguamenti alla situazione e ai progressi sono lasciati alla discrezione dei responsabili.

Tenere comunque in considerazione i seguenti promemoria G+S: tecnica alpina, orientamento, liste di controllo, meteo, primi soccorsi.

## Documentazione e testi specifici

FaBe/KiBe Documentation, SAC 1999  
 Manuale del monitore G+S Alpinismo/Sci-escursionismo, SFSM 1997  
 Bergsteigen mit Kindern, R. Meier, SAC Verlag, 1995.

## Equipaggiamento di base per i bambini

- **Arrampicata:** imbragatura, casco (casco per bici), 3 moschettoni con sicurezza, discensore (p. es. otto), cordini Ø 5 - 6 mm lunghi 1 m e 3 m, fettuccia per l'autoassicurazione, pedule (scarpe da ginnastica).
- Per gite in **montagna**, su neve o su ghiacciaio: scarponcini robusti da trekking

## Comunicazione chiara

### Termini univoci – significati evidenti!

- «Sosta» → sono autoassicurato, puoi togliere la mia sicurezza.
- Conseguenza: non utilizzare il termine «sosta» durante il top rope!
- «otto», nodo o discensore?

### Evitare malintesi

- «È buono» – può significare tutto e niente
- Scendere a corda doppia non significa slegarsi

### Suggerimenti

- Chiamare le persone interessate per nome
- Linguaggio semplice, diretto
- Compiti brevi
- Evitare grida, continui richiami e chiacchiere
- Evitare battute ironiche con i bambini
- **Il tuo esempio conta!** (p. es. portare il casco)

## Principi generali

### Obiettivo

Rendere progressivamente **indipendenti e responsabili** i giovani e i bambini

### Condizioni generali

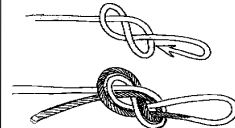
- Escursioni adeguate: durata, difficoltà, sicurezza, possibilità di aggiramento o di ritorno, pericoli.
- Controlli da parte del monitore e tra i partecipanti
- Possibilità di esercizi che permettono errori: tecniche e svolgimento (assicurare, top rope (moulinette) e discesa a corda doppia); sassismo (boulder) senza pericoli.
- Ridondanza significa «doppia cucitura»: ancoraggi, punti di sosta, punti di rinvio, assicurazione in serie
- Responsabilità chiaramente definite
  - Chi, perché, quando? Ruolo monitori – genitori – bambini
  - Responsabilità personale: quanto possono sopportare i bambini
- Presa in considerazione delle regole del gioco
  - Momenti di libertà, gioco, pausa
  - Limiti ben definiti p. es. durante la gita
- Esatte regole di comportamento durante l'assicurazione, il top rope e la discesa a corda doppia.

## Dal camminare all'arrampicare senza corda (su blocchi)

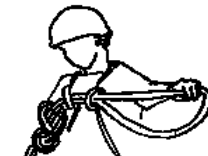


## Incordarsi

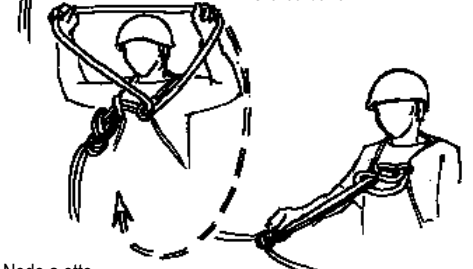
A un capo della corda: nodo a otto (infilato)



- Imbragatura bassa e alta o completa
- Imbragatura bassa se il bacino è ben sviluppato



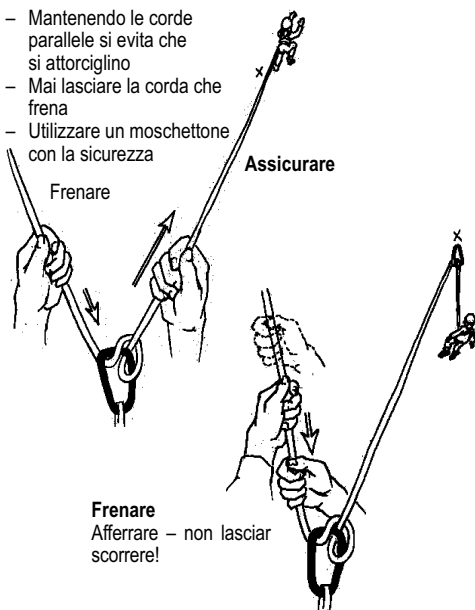
Nella corda: a «Y»



Nodo a otto – bocca di lupo – «Y» nel «raggio d'azione»

## Assicurazione con il semibarcaiolo

- Mantenendo le corde parallele si evita che si attorciglino
- Mai lasciare la corda che frena
- Utilizzare un moschettone con la sicurezza



**Frenare**  
 Afferrare – non lasciar scorrere!

## Top rope (moulinette)

### Punto di rinvio

- Mai la corda in una fettuccia o in un cordino
- Utilizzare un moschettone con sicurezza o qualcosa di analogo
- Evitare il passaggio della corda su spigoli
- Allontanare sassi pericolosi

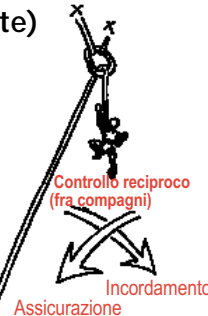
### Arrampicata

- Sulla verticale (evitare pendoli)
- Non più in alto del punto di rinvio



### Assicurazione

- Vicino alla parete
- Il semibarcaiolo rimane finché chi arrampica è di nuovo a terra
- Esercitare l'arresto in prossimità del suolo
- Fissare il capo di corda libero
- Per differenze di peso:
  - assicurare in serie
  - autoassicurazione



## Discesa a corda doppia

### Preparazione

1. Autoassicurarsi agganciando il «cordone ombelicale»
2. Sistemare il nodo Prusik
3. Agganciare il discensore
4. **Controllo visivo** (partecipante + monitore), caricare il discensore
5. Sganciare l'autoassicurazione

### Il monitore controlla

- Ancoraggi, collegamenti
- Lunghezza delle corde
- Nodi ai capi della corda

Nella fase introduttiva ev.

- Discesa accompagnata (punto di discesa parallelo)
- Corda di sicurezza

### Nella sosta successiva:

1. Agganciare l'autoassicurazione
2. Dare 1-2 m di corda «Corda libera»
3. Sciogliere il Prusik, togliere il discensore

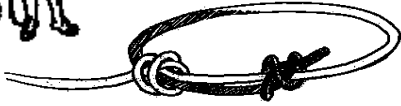


## Incordamento improvvisato

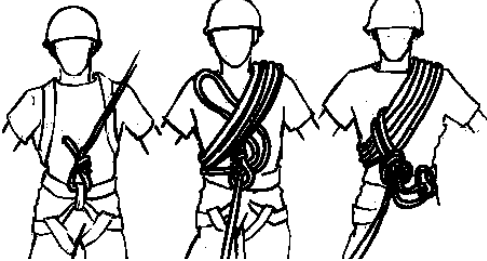


- Sicurezza contro scivolate quando non sussiste la possibilità di rimanere sospesi nel vuoto; p. es. su pendii erbosi o innevati, tratti di sentiero impegnativi
- Per un sostegno psicologico
- Condotta di bambini particolarmente attivi

### Nodo del pescatore doppio



## Accorciamento della corda



## Marcia a corda corta

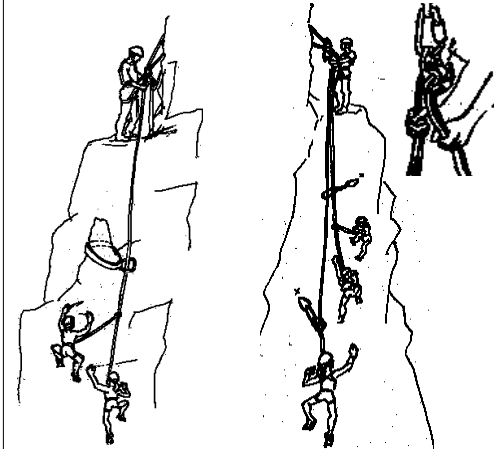
- Su terreno facile, p. es. placconate inclinate, facili creste
- Caso normale per escursioni facili di alta montagna

### Corda corta e tesa



- Utilizzo di possibili sicurezze naturali

## Arrampicare in cordata



### A «Y»

Su vie facili

- Lunghezza della corda adattabile
- Disponibilità di quasi tutta la corda
- Chi segue arrampica contemporaneamente

### «A freccia» (à «V»)

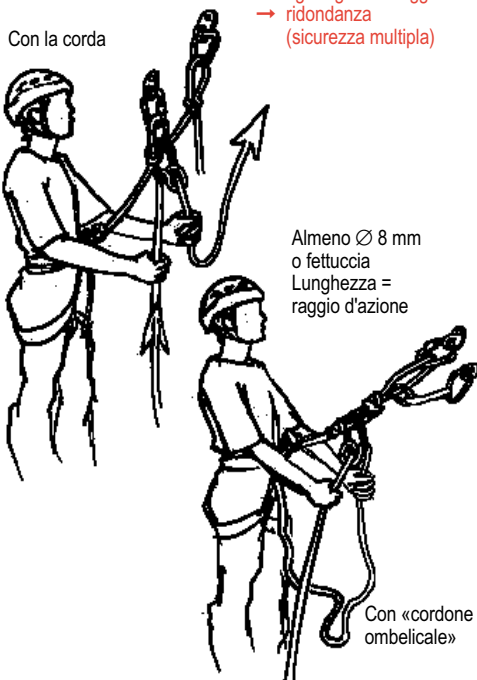
Su vie difficili

- Con due mezze corde; oppure corda semplice con il capocordata incordato a metà corda
- Chi segue può arrampicare contemporaneamente o singolarmente

## Sosta

Con la corda

Collegare gli ancoraggi → ridondanza (sicurezza multipla)



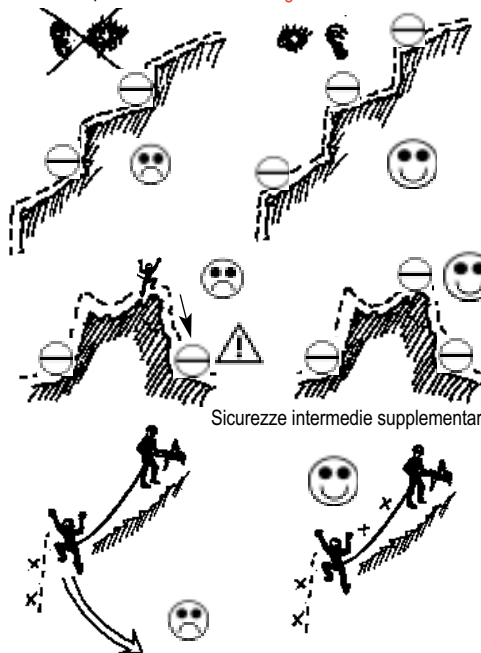
Almeno Ø 8 mm o fettuccia  
Lunghezza = raggio d'azione

Con «cordone ombelicale»

## Assicurare

Sceita del punto di sosta

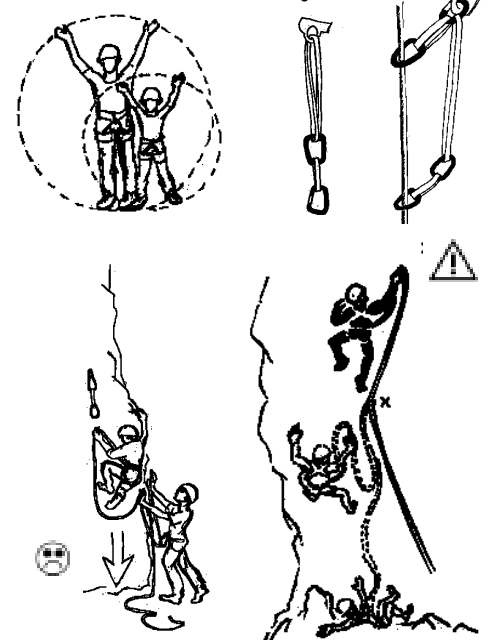
Collegamento visivo e uditivo



Sicurezze intermedie supplementari

## Raggio d'azione

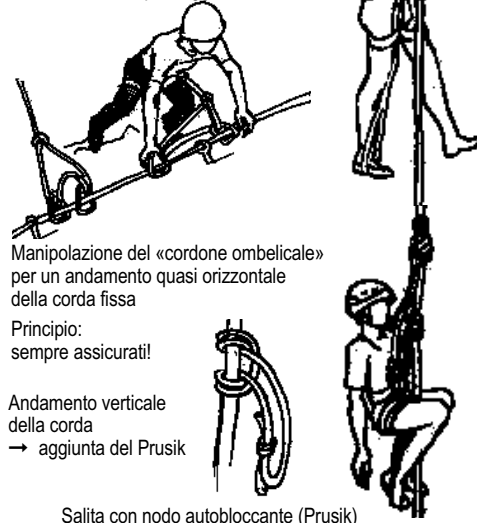
Prolungha



Sicurezza intermedia tra 1. e 2.  
→ Evitare cadute fino al suolo

## Corda fissa

- Scuola di arrampicata (percorso su corda fissa)
- «Corrimano» (tratti di sentieri)
- Facilitazione di passaggi chiave



Manipolazione del «cordone ombelicale» per un andamento quasi orizzontale della corda fissa

Principio: sempre assicurati!

Andamento verticale della corda → aggiunta del Prusik

Salita con nodo autobloccante (Prusik)

## Vie ferrate

Malgrado il tracciato chiaro e la pretesa sicurezza:

- spesso non sono adatte ai bambini, (p. es. raggio d'azione)
- presentano pericoli non manifesti

### Controllare!

- Pericoli come caduta sassi, canali con neve vecchia, temporali (fulmini)
- Lunghezza, possibilità di fuga, esposizione al vuoto
- Esigenze fisiche e tecniche
- Materiale sul posto danneggiato



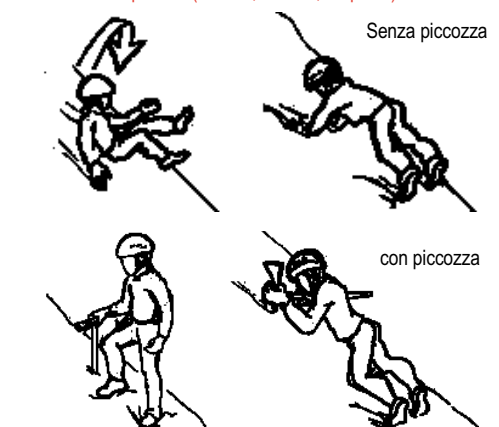
### Sempre

- Uso del casco
- Autoassicurazione con il set «equipaggiamento via ferrata»
- Di regola assicurazione dei bambini più piccoli con una corda e, nei tratti in traversata ulteriore, sicurezza con il «cordone ombelicale»

## Neve, nevato e ghiacciaio

### Scivolata/Frenata

- Tratto senza ostacoli
- Assenza di pericoli (blocchi, ruscelli, crepacci)



### Progressione sul ghiacciaio

#### Incordarsi

- A piedi su ghiacciaio innevato → procedere incordati
- Cordate di tre persone, ev. unire le cordate
- Tener conto della differenza di peso tra adulti e bambini