

# Alpinismo con i bambini

Club Alpino Svizzero CAS  
Club Alpin Suisse  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



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 5 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 l'arrampicata in 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.
- **Presenza 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

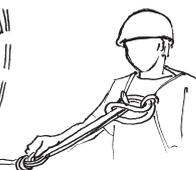
A un capo della corda: nodo a otto (infilato)



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



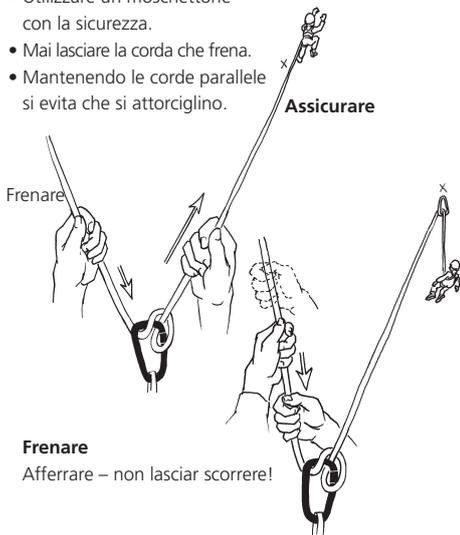
Nella corda: a «Y»



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

## Assicurazione con il semibarcaiolo

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



### Frenare

Afferrare – non lasciar scorrere!

## Top rope (moulinette)

### Punto di rinvio

- Mai la corda in una fettuccia o in un cordino.
- Utilizzare un moschettoni 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.



- **Controllo reciproco (tra compagni)**
- **Incordamento**
- **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 e agganciare 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 e dire «Corda libera».
3. Sciogliere il Prusik, togliere il discensore.



## Incordamento improvvisato

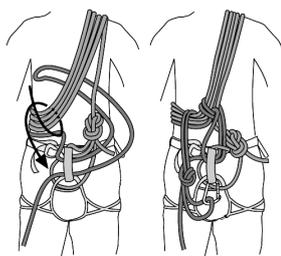


- Sicurezza contro scivolate quando non sussiste la possibilità di rimanere sospesi nel vuoto; p. es. su pendii erbosi o innevati, tratti di sentiero impegnativi.
- Per un sostegno psicologico.
- Condotta di bambini particolarmente attivi.

### Nodo del pescatore doppio



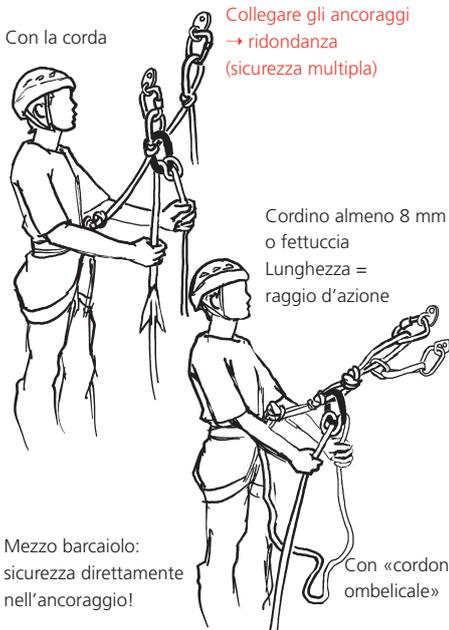
## Accorciamento della corda



## Sosta

Con la corda

Collegare gli ancoraggi  
→ ridondanza  
(sicurezza multipla)



Cordino almeno 8 mm  
o fettuccia  
Lunghezza =  
raggio d'azione

Mezzo barcaio:  
sicurezza direttamente  
nell'ancoraggio!

Con «cordone  
ombelicale»

## Marcia a corda corta

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

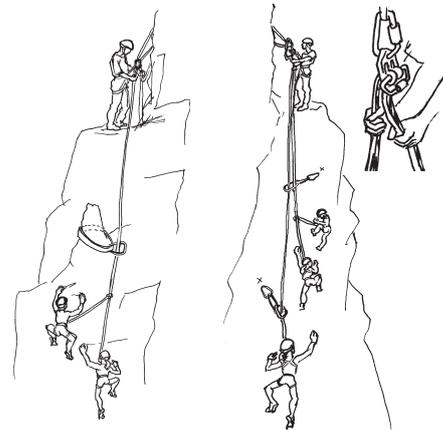
### Corda corta e tesa



- 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» (a «V»)

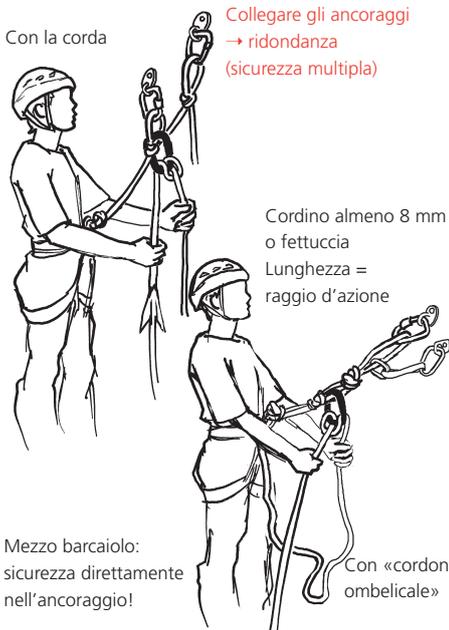
Su vie difficili

- 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)



Cordino almeno 8 mm  
o fettuccia  
Lunghezza =  
raggio d'azione

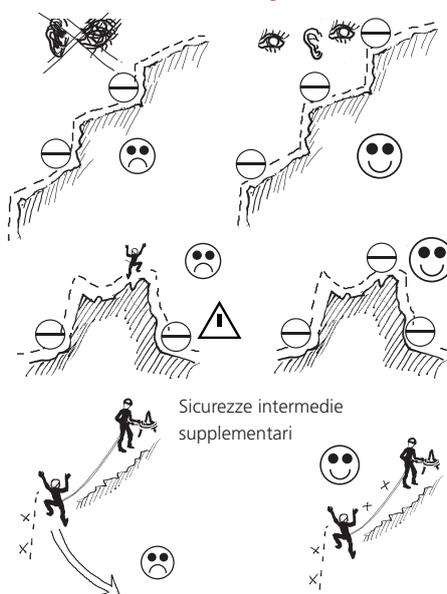
Mezzo barcaio:  
sicurezza direttamente  
nell'ancoraggio!

Con «cordone  
ombelicale»

## Assicurare

Scelta del punto di sosta

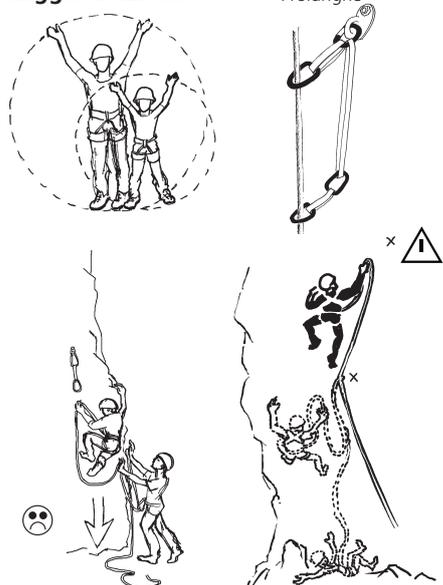
Collegamento visivo e uditivo



Sicurezze intermedie  
supplementari

## Raggio d'azione

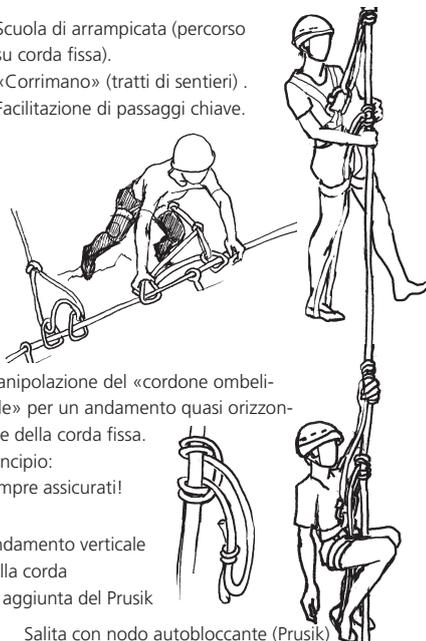
Prolunghe



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)

## Via ferrata

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.



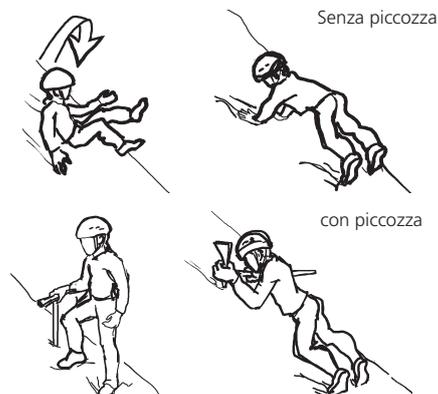
### Sempre

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

## Neve, nevaio e ghiacciaio

### Scivolata/Frenata

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



### Progressione sul ghiacciaio

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.