



Prevenzione degli infortuni nell'alpinismo

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- utilizzano il promemoria 3x3 Sport in montagna per pianificare, svolgere e valutare accuratamente ogni attività con un'impostazione difensiva, cioè implementando una riserva per la sicurezza.
- concordano con l'esperto non solo come d'abitudine il programma, ma anche le modifiche del programma di corso, segnatamente quando questo comporta un aumento delle esigenze.
- scelgono itinerari e attività adeguati alle capacità dei partecipanti.
- incitano a gestire i rischi con consapevolezza.
- provvedono al rispetto degli standard tecnici e tattici che figurano nel manuale «Sport di montagna estate» del Club Alpino Svizzero CAS nonché nei promemoria G+S sull'alpinismo.
- nell'arrampicata sportiva e per il bouldering si attengono al promemoria per la prevenzione degli infortuni nell'arrampicata sportiva.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano prima e all'inizio dell'attività che tutti abbiano un equipaggiamento adeguato.
- raccomandano di portare un casco a seconda dell'attività e in particolare in caso di rischio di frane.
- portano con sé una farmacia d'emergenza, una coperta isotermica, un cellulare e il promemoria per le emergenze.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- se sussiste un pericolo di caduta provvedono a ridurre i rischi in maniera adeguata ai partecipanti e alla situazione (cordata, marcia a corda corta, sostegno).
- provvedono al partner check nell'arrampicata.
- procedono in cordata sui ghiacciai innevati.
- invitano i partecipanti a rimuovere gioielli che potrebbero costituire un rischio (specialmente anelli).

Sport per i bambini

I monitori G+S

- provvedono a una vigilanza adeguata al livello di sviluppo, specialmente per quanto riguarda l'assicurazione con corda.

Regole speciali per l'attività in grotte

I monitori G+S

- garantiscono che nelle grotte non aperte al turismo ogni gruppo sia accompagnato da una persona che conosce i luoghi e che le sue indicazioni vengano rispettate.
- in linea di principio applicano in grotta le stesse tecniche che nello sport in montagna. Immergersi e nuotare è vietato.

Regole speciali per le vie ferrate

I monitori G+S

- si assicurano che tutti i partecipanti siano dotati di casco, imbragatura da arrampicata e set per le ferrate (freno a Y con moschettoni per le ferrate; tener conto del peso corporeo).
- si assicurano che i partecipanti se necessario siano assicurati con una corda in più.