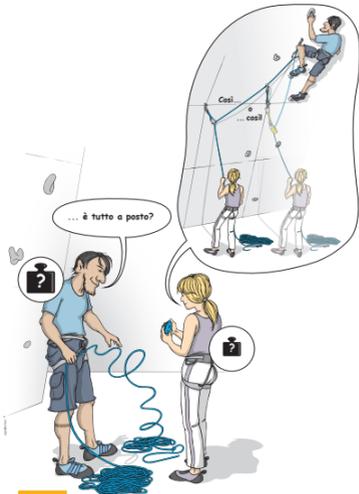


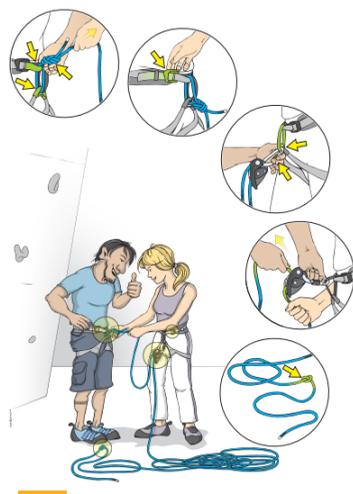
# Arrampicare Indoor in sicurezza

## Le 10 regole dell'Alpenverein



### 1 Team-Setup: valuta la tua cordata!

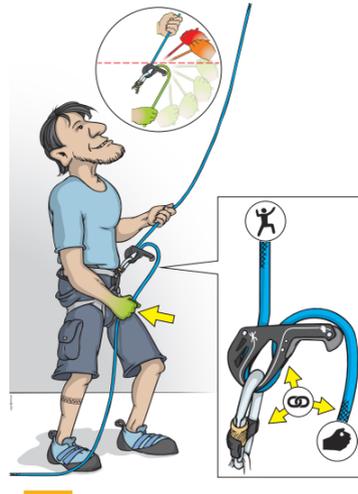
- ▶ Considera eventuali differenze di peso tra assicuratore e arrampicatore e prendi le misure idonee
- ▶ Valuta le competenze nell'assicurare, nonché la condizione fisica
- ▶ Concorda regole di comunicazione chiare tra assicuratore e arrampicatore
- ▶ Verifica l'attrezzatura d'arrampicata



### 2 Partnercheck: controllo reciproco prima di ogni salita!

Verifica reciproca in modo visivo e manuale:

- ▶ Corda infilata e legata correttamente all'imbracatura
- ▶ Moschettone del sistema di assicurazione
- ▶ Dispositivo d'assicurazione – prova di bloccaggio
- ▶ Imbracatura indossata e chiusa correttamente
- ▶ Nodo di sicurezza a fine corda



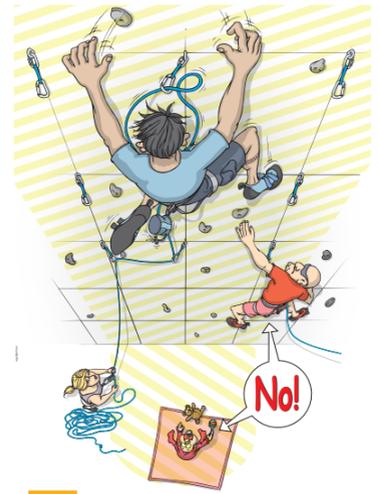
### 3 Assicura solo con dispositivi che conosci!

- ▶ I dispositivi semiautomatici offrono maggior sicurezza
- ▶ Principio della mano frenante: una mano tiene sempre la corda di frenata
- ▶ Osserva il corretto posizionamento della mano frenante sulla corda
- ▶ Moschettone, corda e dispositivo di assicurazione devono essere compatibili



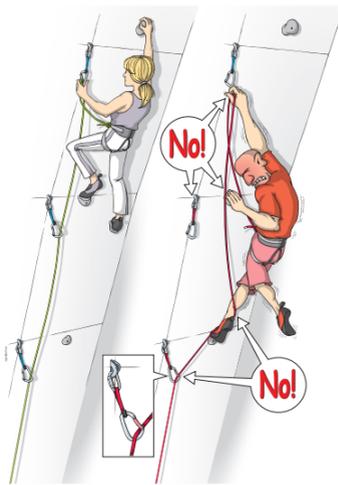
### 4 Massima attenzione nell'assicurazione!

- ▶ Nessun lasco nella corda
- ▶ Scegli la posizione corretta vicino alla parete
- ▶ Osserva attentamente il tuo compagno mentre arrampica
- ▶ L'uso di occhiali prismatici per chi assicura contribuisce a mantenere la massima attenzione



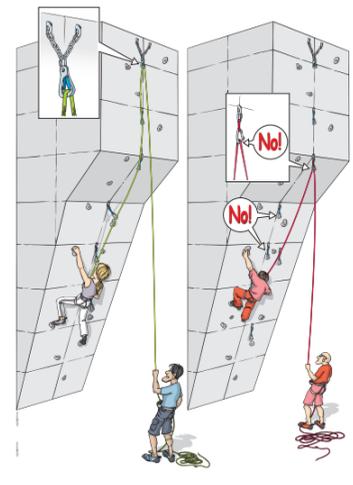
### 5 Non stazionare nelle possibili zone di caduta!

- ▶ Prevedi sempre una zona a rischio collisione
- ▶ A terra: mantieniti a debita distanza dalla possibile area di caduta dell'arrampicatore
- ▶ In parete: mantieniti a debita distanza dagli altri arrampicatori
- ▶ Attenzione al rischio pendolo



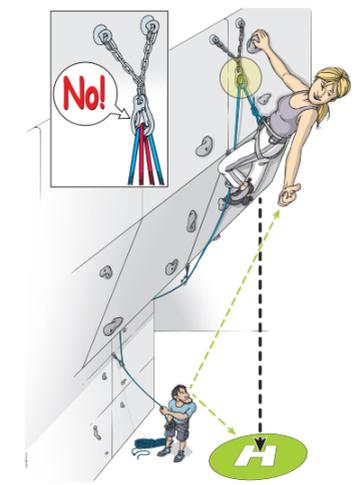
### 6 Moschettona correttamente tutti i rinvii!

- ▶ Rinvia da una posizione stabile
- ▶ Evita di cadere durante il moschettonaggio – pericolo di caduta a terra!
- ▶ Verifica che la corda, una volta rinvia nel moschettone, scorra correttamente
- ▶ Non arrampicare con la corda dietro la gamba



### 7 Toprope solo nei punti di ancoraggio previsti!

- ▶ Verifica se ti sei legato al capo corretto della corda
- ▶ In toprope, su vie fortemente strapiombanti, moschettona tutti i rinvii
- ▶ Non arrampicare in toprope su un unico moschettone



### 8 Attenzione nella calata!

- ▶ Cala il tuo compagno in modo controllato e senza strattoni
- ▶ Garantisci sufficiente spazio libero per la calata a terra
- ▶ Mai due corde in un unico moschettone di calata
- ▶ Prima di iniziare la calata, comunica con il tuo compagno



### 9 Rispetta il tuo corpo!

- ▶ Riscaldati prima di arrampicare
- ▶ Aumenta l'intensità gradualmente
- ▶ Arrampica sciolto e quando decidi di smettere prevedi una fase di defaticamento
- ▶ Dai tempo al tuo corpo per guarire dagli infortuni



### 10 Assumiti le tue responsabilità!

- ▶ Sii autocritico e aperto al confronto
- ▶ Comunica i tuoi errori e segnala quelli altrui
- ▶ Sii sempre aggiornato sulle tecniche di assicurazione e manovre di sicurezza
- ▶ Comportati educatamente e presta attenzione agli altri