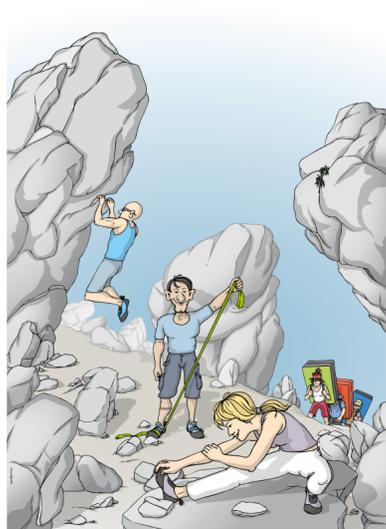


Bouldering outdoor in modo corretto e sicuro

I consigli del Club Arc Alpin

Praticare il bouldering è divertente e fortifica. Il boulder outdoor si differenzia dall'indoor! Proteggiti da eventuali lesioni, rispetta la natura e l'ambiente, segui le regole del gioco.



1

Riscaldamento

- ▶ Con un adeguato riscaldamento eviti eventuali lesioni
- ▶ Riscaldamento generale: metti in moto l'intero sistema cardio-circolatorio
- ▶ Riscaldamento specifico: soprattutto per dita, braccia e spalle



2

Preparazione dell'area di caduta

- ▶ Valutare correttamente le aree di caduta e di atterraggio
- ▶ Posizionare i crashpad nella zona di atterraggio in modo uniforme e senza spazi intermedi
- ▶ Coprire gli ostacoli



3

Parare correttamente

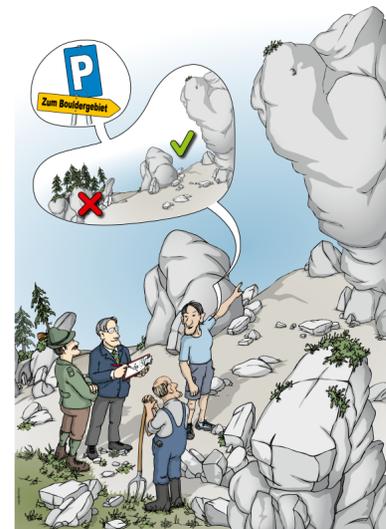
- ▶ Valutare i rischi per gli spotter
- ▶ Valutare la differenza di peso
- ▶ Valutare i rischi sugli highball



4

Scendere scalando o saltando

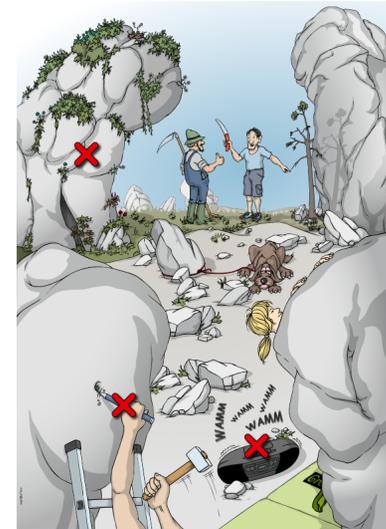
- ▶ Programmare a priori la discesa del blocco
- ▶ Preferibilmente scendere scalando anziché saltando
- ▶ Atterrare possibilmente a piedi uniti, se possibile rotolare



5

Rispettare le disposizioni legali e le normative locali

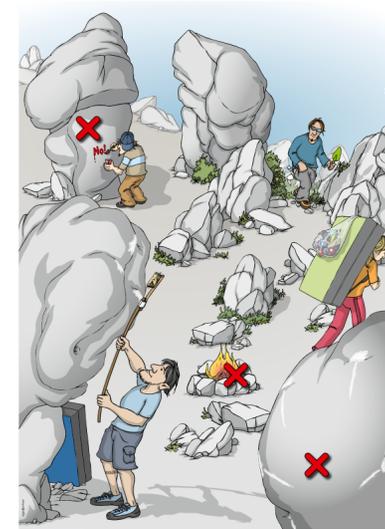
- ▶ Concordare l'accesso alle aree boulder con i proprietari, le autorità per la protezione della natura e i gruppi di interesse
- ▶ Prima di ogni pubblicazione valutare gli accordi locali
- ▶ Viaggiare con i mezzi pubblici o in condivisione, parcheggiare con riguardo



6

Proteggere la fauna, la flora e le rocce

- ▶ Non ripulire rocce fortemente ricoperte di vegetazione, non rimuovere completamente la vegetazione
- ▶ Non rimuovere la boscaglia senza il permesso del proprietario
- ▶ Non manipolare o scavare appigli o appoggi
- ▶ Evitare di fare rumore, non praticare il bouldering di notte, all'alba o al tramonto
- ▶ Non disturbare gli animali selvatici, tenere i cani al guinzaglio



7

Non lasciare alcuna traccia

- ▶ Usare la magnesite e i segni con moderazione
- ▶ Rimuovere i segni e le tracce di magnesite. Non lasciare scritte sui massi
- ▶ Non abbandonare rifiuti, non accendere fuochi
- ▶ Sotterrare i propri rifiuti biologici (feci)