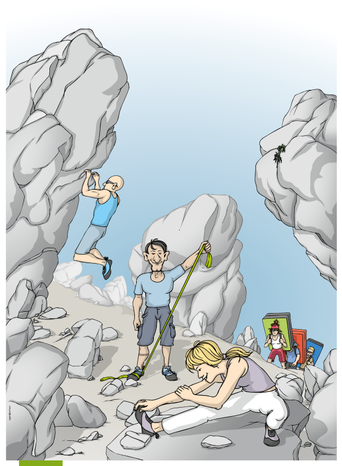
Bouldering outdoor in modo corretto e sicuro

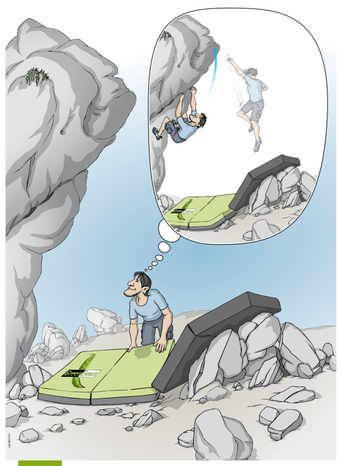
I consigli del Club Arc Alpin

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.



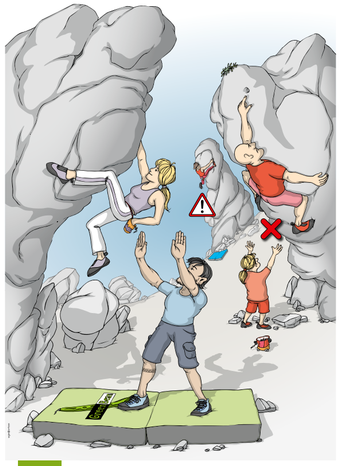
1 Riscaldamento

- 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



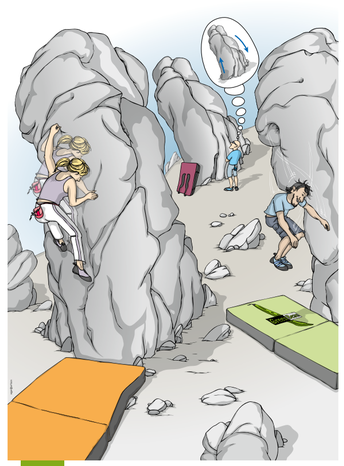
2 Preparazione dell'area di caduta

- 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)

Illustrazioni: Georg Sojer

Club Arc Alpin

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

Consigli definiti a seguito dell'assemblea dei membri del CAA 2019 a Monaco