



Prevenzione degli infortuni nell'arrampicata sportiva

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- utilizzano il promemoria 3×3 Sport in montagna per pianificare, svolgere e valutare accuratamente ogni attività (specialmente outdoor e a più cordate) con un'impostazione difensiva, cioè implementando una riserva per la sicurezza.
- scelgono delle attività che corrispondono alle capacità dei partecipanti.
- incitano a gestire i rischi con consapevolezza.
- provvedono al rispetto degli standard tecnici delle cordate che figurano nei manuali sull'arrampicata e sullo sport di montagna del Club Alpino Svizzero CAS nonché nei promemoria G+S sull'alpinismo.
- hanno cura che siano rispettate le regole del gestore della palestra.

Da tenere presente nel bouldering

I monitori G+S

- hanno cura che nella zona di discesa e di caduta non stazionino persone o oggetti.
- introducono e allenano le tecniche di salto controllato per scendere.
- spiegano lo spotting reciproco e si assicurano che venga utilizzato nelle attività in palestra.
- adeguano l'altezza massima di discesa e di caduta al terreno, al tipo e allo spessore dei materassini e si assicurano che sia possibile effettuare uno spotting efficace.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano prima e all'inizio dell'attività che tutti abbiano un equipaggiamento adeguato.
- garantiscono che venga indossato un casco, specialmente se sussiste il rischio di frane.
- nelle attività outdoor 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

- svolgono un riscaldamento muscolare adeguato all'attività.
- provvedono al partner check nell'arrampicata.
- invitano i partecipanti a legare in una coda di cavallo i capelli lunghi e a rimuovere gioielli (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.