

## **DISCLAIMER SPECIFICO ARRAMPICATA**

L'arrampicata può essere definita come la salita di un ostacolo, sia esso una parete rocciosa, naturale espressione e terreno preferito su cui l'arrampicata si è sviluppata in tutte le sue forme, sia esso un sasso, un pannello artificiale o una qualsiasi struttura urbana. Il percorso effettuato durante un'arrampicata viene detta via d'arrampicata. Tale azione, per la progressione, necessita della conoscenza e dell'impiego di tecniche di arrampicata in cordata con attrezzature individuali alpinistiche o sportive. Si tratta di una disciplina complessa caratterizzata sia da un peculiare aspetto fisico motorio che da un'importante componente psicologica e mentale. Le difficoltà variano a seconda del tipo di ambiente che si decide di affrontare. I rischi sono quelli tipici delle attività alpinistiche ed arrampicatorie in genere, uniti a quelli tipici dell'ambiente inospitale ed impervio (caduta pietre, caduta dall'alto, scivolamento, perdita d'equilibrio, repentino mutamento del meteo, etc ...)

### **Cosa devi sapere:**

- Caratteristiche dell'attività e rischi specifici con adeguate misure di mitigazione. Per affrontare l'attività di arrampicata è obbligatorio essere in possesso della specifica ed idonea attrezzatura di sicurezza e di ausilio all'ascensione (scarpette da arrampicata, casco, imbrago, freno, discensore, moschettoni, rinvii, cordini,...).
- Abbigliamento ed equipaggiamento essenziale personale. Ai partecipanti è richiesto, oltre al materiale di cui sopra, abbigliamento adeguato a seconda dell'attività arrampicatoria prescelta (indoor o outdoor, falesia, attività in quota,...). Per l'attività outdoor sono consigliati berretto e occhiali da sole.
- Informazioni cautelari generali. Prima di iniziare l'attività, l'Istruttore terrà un briefing in occasione del quale verranno fornite varie informazioni, specifiche per l'attività che si andrà ad affrontare. I partecipanti devono collaborare e seguire tutte le indicazioni date.
- Equipaggiamento opzionale. Zainetto con indumenti di ricambio, borraccia/thermos, occhiali da sole e berretto, acqua e snack; macchina fotografica.
- Preparazione fisica e capacità tecniche minime richieste per la tipologia e durata dell'attività. E' richiesta una conoscenza delle tecniche di arrampicata, più o meno approfondita, a seconda dell'attività arrampicatoria prescelta. Per un primo approccio all'arrampicata indoor o per alcune falesie, non è necessario avere competenze specifiche, ma è indispensabile avere una buona forma fisica generale.