



PALESTRA DI ARRAMPICATA SPORTIVA

REGOLAMENTO

Regolamento di utilizzo e sicurezza

Settembre 2026

Documento ufficiale di riferimento per l'accesso e l'utilizzo della palestra.

1. Premessa e finalità

La Palestra di Arrampicata Sportiva del CAI Meda è uno spazio dedicato alla pratica dell'arrampicata con corda, del boulder e delle attività connesse, all'interno del Centro Sportivo PalaMeda. Il presente regolamento disciplina le modalità di accesso e utilizzo delle strutture, con l'obiettivo di tutelare la sicurezza dei frequentatori, dello staff e delle attrezzature. L'utilizzo della palestra comporta la piena accettazione del presente regolamento.

2. Accesso, iscrizione e comunicazioni ufficiali

- a) L'accesso alla palestra è riservato ai soci del Club Alpino Italiano iscritti a qualsiasi Sezione CAI e in regola con il tesseramento annuale in corso di validità.
- b) Per la verifica del tesseramento è obbligatorio esibire almeno uno dei seguenti documenti: tessera CAI cartacea con bollino annuale in corso di validità; certificato annuale di iscrizione in formato digitale; tessera digitale CAI visualizzata tramite il portale o i servizi MyCAI.
- c) Oltre alla documentazione CAI, ogni frequentatore deve portare con sé anche la tessera plastificata identificativa della Palestra CAI Meda, rilasciata al momento dell'iscrizione alla palestra e utilizzata per l'identificazione e per la gestione degli eventuali abbonamenti o ingressi.
- d) In assenza di una prova valida del tesseramento CAI non è consentito accedere alla palestra né utilizzare le strutture, in quanto la verifica è necessaria anche ai fini delle coperture assicurative previste. È inoltre obbligatorio presentare la tessera plastificata identificativa della Palestra CAI Meda.
- e) Al primo accesso l'utilizzatore deve registrarsi, fornire i dati richiesti e sottoscrivere l'apposito modulo di presa visione del regolamento, dell'informativa privacy e dell'eventuale autorizzazione all'utilizzo di immagini e video.
- f) Il regolamento completo è disponibile sul sito ufficiale della Sezione ed è inviato all'indirizzo e-mail comunicato in fase di registrazione.
- g) Giorni, orari di apertura, fasce dedicate ai minorenni, eventuali chiusure, limitazioni di utilizzo e aggiornamenti dell'ultimo minuto sono comunicati tramite il sito www.caimeda.it, i canali social ufficiali e il gruppo WhatsApp della palestra. Orari e modalità di accesso possono variare nel tempo.
- h) La palestra e le relative strutture possono essere utilizzate esclusivamente nei giorni, negli orari e secondo le modalità autorizzate e comunicate dalla Sezione. Ogni accesso o utilizzo al di fuori di tali condizioni è vietato. La gestione può inoltre chiudere temporaneamente la palestra o renderla parzialmente non agibile per manutenzioni, corsi, manifestazioni, esigenze organizzative o di sicurezza.
- i) Gli importi eventualmente richiesti per l'accesso o per gli abbonamenti sono da intendersi esclusivamente come contributi di ingresso riservati ai soci e destinati al sostegno delle attività e della gestione della palestra.

3. Responsabilità individuale e ruolo dello staff

- a) Ogni frequentatore è responsabile del proprio comportamento, del corretto uso dell'attrezzatura personale e del rispetto delle norme di sicurezza.
- b) Chi non possiede conoscenze tecniche o esperienza adeguata deve astenersi da manovre autonome di arrampicata, assicurazione o gestione della corda e rivolgersi allo staff.
- c) I frequentatori sono tenuti ad attenersi alle disposizioni impartite dallo staff della palestra.
- d) Lo staff ha facoltà di richiamare, limitare l'attività o allontanare chiunque tenga comportamenti non sicuri, non corretti o non conformi al presente regolamento.
- e) La gestione non assume responsabilità per la custodia di materiali, valori o effetti personali lasciati incustoditi nei locali.

4. Idoneità fisica e stato di salute

- a) L'attività di arrampicata sportiva richiede impegno fisico e può comportare anche un significativo impegno cardiovascolare e pressorio.
- b) L'utilizzatore dichiara, sotto la propria responsabilità, di trovarsi in condizioni di salute compatibili con la pratica dell'attività.
- c) Per la propria sicurezza, l'utilizzatore è invitato a sottoporsi con regolarità ai controlli sanitari ritenuti opportuni in relazione all'attività praticata. Nel caso di minorenni, la relativa dichiarazione è resa dal genitore o dal rappresentante legale.

5. Norme generali di comportamento

- a) Durante l'attività ogni frequentatore deve mantenere un comportamento educato, prudente, diligente e rispettoso degli altri utenti, dello staff e degli spazi comuni.
- b) È vietato occupare l'area di arrampicata per attività estranee.
- c) È vietato turbare l'ambiente con schiamazzi, urla, comportamenti molesti o condotte che possano recare disturbo o pericolo.
- d) È obbligatorio contribuire a mantenere ordine, pulizia e igiene in tutti gli spazi della palestra.
- e) È vietato fumare in palestra, negli atri, nei corridoi, negli spogliatoi, nei bagni e negli altri locali chiusi.
- f) È vietato assumere alcolici o svolgere l'attività in condizioni psicofisiche non idonee.
- g) È vietato l'uso di fiamme libere.
- h) È vietato introdursi nel vano interno della struttura di arrampicata o nelle aree non autorizzate.
- i) È vietato sostare a piedi nudi sui materassi; sono consentite esclusivamente scarpette da arrampicata pulite e asciutte.
- j) È vietato lasciare oggetti a terra nell'area di caduta o entro la zona di sicurezza alla base delle pareti.
- k) È vietato arrampicare o assicurare indossando cuffie, usando il telefono o altri dispositivi elettronici che possano compromettere l'attenzione.
- l) Durante la scalata è vietato indossare anelli, bracciali, catenine, orologi o trasportare oggetti rigidi o appuntiti nelle tasche.
- m) È vietata la magnesite in polvere. L'uso della magnesite liquida o in altra forma consentita deve essere limitato al minimo indispensabile e nel rispetto della salubrità dell'ambiente.
- n) È vietato rimuovere, spostare o aggiungere rinvii, prese, appoggi, nastri o altri elementi delle strutture senza autorizzazione dello staff.

6. Attrezzatura e dispositivi di assicurazione

- a) Ogni utente deve utilizzare esclusivamente attrezzature e materiali adatti all'arrampicata sportiva, in buono stato, omologati e conformi alla destinazione d'uso.
- b) Sono ammessi esclusivamente dispositivi di assicurazione omologati, compatibili con il diametro della corda e utilizzati secondo le istruzioni del produttore.
- c) Nella palestra sono ammessi esclusivamente dispositivi di assicurazione a frenata assistita / autobloccanti, approvati dalla gestione/staff della palestra.
- d) È consentito esclusivamente l'uso di corde dinamiche intere in buono stato e idonee all'uso previsto. In caso di salita da primo, la corda deve essere di proprietà dell'utilizzatore e di lunghezza adeguata alla parete.
- e) Per la salita da primo, la corda deve essere collegata direttamente all'imbracatura con un nodo corretto e riconosciuto, idoneo all'uso.

- f) È vietato l'utilizzo di materiale palesemente usurato, non idoneo, non conforme o incompatibile con il sistema di assicurazione utilizzato.
- g) Ogni utente è pienamente responsabile della corretta manutenzione e dell'utilizzo della propria attrezzatura personale.

7. Arrampicata con corda

- a) L'attività è consentita soltanto in cordata con un compagno che abbia preso visione del regolamento e sia in grado di assicurare in sicurezza.
- b) La persona che assicura deve essere maggiorenne. È vietato a qualsiasi minorenne assicurare un compagno di cordata o svolgere manovre di assicurazione, anche sotto la supervisione o in presenza di un genitore, tutore legale o altro adulto maggiorenne.
- c) Su ciascuna via è consentita l'arrampicata di una sola persona per volta.
- d) Si può iniziare la salita solo quando la via è libera e l'area circostante non presenta rischi di interferenza con altre cordate.
- e) Qualora una via contigua sia impegnata in moulinette, la salita sulla via adiacente può iniziare solo quando l'arrampicatore della via contigua abbia raggiunto almeno il terzo rinvio, salvo diverse indicazioni dello staff.
- f) È vietato arrampicare sulle tracciature immediatamente a destra e a sinistra di una cordata impegnata nella salita da primo fino a quando l'arrampicatore non abbia raggiunto la catena.
- g) È vietato sostare sotto le possibili aree di caduta.
- h) Nell'arrampicata da primo devono essere utilizzati tutti i punti di assicurazione predisposti lungo la via.
- i) L'assicuratore deve mantenere la massima attenzione sull'arrampicatore, posizionarsi vicino alla linea di salita e, salvo diverse indicazioni dello staff, a una distanza non superiore a 1,5 metri dalla linea stessa; nella zona sotto il tetto deve mantenersi entro 1 metro dalla parete. Il lasco di corda deve essere tenuto al minimo compatibile con una progressione sicura.
- j) In presenza di una significativa differenza di peso tra arrampicatore e assicuratore devono essere adottate misure compensative idonee e approvate dallo staff, al fine di ridurre il rischio di sollevamento o impatto dell'assicuratore contro la parete.
- k) La moulinette è consentita solo quando la corda è correttamente passata nel punto di ancoraggio di calata previsto dalla struttura. È vietato utilizzare i soli rinvii come ancoraggio finale di moulinette.
- l) Nelle discese sulle pareti strapiombanti, la corda deve essere fatta passare correttamente nei rinvii secondo le procedure di sicurezza indicate dallo staff.

8. Boulder e traversi

Per l'attività di boulder e traversi valgono, oltre alle norme generali, le seguenti disposizioni specifiche:

- a) L'accesso ai pannelli boulder e la pratica dei traversi sono consentiti esclusivamente a partire dai 14 anni compiuti.
- b) Prima di iniziare l'attività è obbligatorio verificare il corretto posizionamento dei materassi di protezione.
- c) È vietato sostare sotto gli arrampicatori o sedersi sui materassi nelle zone di caduta.
- d) Il salto sul tappeto deve avvenire in modo controllato, salvaguardando la propria incolumità e quella degli altri.
- e) Su ciascun boulder possono arrampicare contemporaneamente al massimo due persone, purché non si intralcino o sovrappongano.

- f) È vietato utilizzare il boulder indossando l'imbracatura o portando materiale appeso che possa provocare lesioni durante una caduta.
- g) È vietato lasciare oggetti sui materassi.
- h) Nei traversi è vietato superare la linea di altezza eventualmente indicata dalla struttura.
- i) È consigliata, quando opportuno, la presenza di un compagno con funzione di paratore.

9. Accesso e sicurezza dei minorenni

9.A. Minorenni accompagnati e gestiti direttamente dall'adulto

I minorenni di età compresa tra 4 e 17 anni possono accedere alla palestra in qualsiasi giornata e fascia oraria di apertura, purché siano accompagnati da un genitore, tutore o altro adulto maggiorenne responsabile.

L'adulto accompagnatore deve:

- a) rimanere presente in palestra per tutta la permanenza del minorenne;
- b) occuparsi direttamente della sua sicurezza e assistenza durante l'arrampicata;
- c) gestire personalmente l'assicurazione, quando necessaria;
- d) sorvegliare il minorenne anche durante le fasi di attesa e di non arrampicata;
- e) non lasciare mai il minorenne senza supervisione.

IMPORTANTE. La palestra non è un parco giochi: la responsabilità del minorenne e delle attività da lui svolte resta interamente a carico dell'adulto accompagnatore.

9.B. Minorenni che necessitano dell'assistenza dello staff

L'assistenza dello staff è consentita esclusivamente ai minorenni di 6 anni compiuti o di età superiore.

ETÀ MINIMA. I minorenni di età inferiore ai 6 anni non possono ricevere assistenza dallo staff e possono accedere alla palestra soltanto secondo le modalità previste al punto 9.A, accompagnati e gestiti direttamente da un adulto maggiorenne responsabile.

I minorenni di almeno 6 anni che necessitano dell'assistenza dello staff possono accedere esclusivamente nella giornata e nella fascia oraria dedicate a tale attività, secondo le indicazioni pubblicate sul sito ufficiale del CAI Meda.

Il genitore o adulto accompagnatore deve essere presente per tutta la durata dell'attività e occuparsi direttamente del minorenne durante tutte le fasi in cui non sta arrampicando.

L'assistenza dello staff riguarda esclusivamente l'attività di arrampicata e non sostituisce la responsabilità dell'adulto accompagnatore.

9.C. Arrampicata da primo, boulder, traversi e assicurazione dei minorenni

I minorenni di età inferiore ai 14 anni non possono arrampicare da primo, accedere ai pannelli boulder né praticare traversi.

I minorenni dai 14 anni compiuti possono arrampicare da primo, esclusivamente sotto la supervisione costante di un adulto maggiorenne responsabile, e possono accedere ai pannelli boulder e praticare traversi nel rispetto delle disposizioni del presente regolamento.

È vietato a qualsiasi minorenne, fino al compimento dei 18 anni, assicurare un compagno di cordata o svolgere qualsiasi manovra di assicurazione, anche sotto la supervisione o in presenza di un genitore, tutore legale o altro adulto maggiorenne.

L'assicurazione del minorenne deve essere gestita direttamente da un adulto maggiorenne. L'adulto responsabile deve rimanere presente durante l'attività e verificare che le manovre di arrampicata e l'utilizzo dell'attrezzatura avvengano in condizioni di sicurezza.

10. Principali cause degli incidenti

Le cause ricorrenti degli incidenti in arrampicata indoor sono prevalentemente riconducibili a errori nelle manovre, nell'uso dell'attrezzatura o nella gestione della cordata. In particolare occorre prestare attenzione a:

1. uso scorretto del dispositivo di assicurazione, con rischio di caduta a terra;
2. lasco di corda eccessivo, soprattutto nei primi metri di salita;
3. assicurazione eccessivamente statica, con possibile impatto violento dell'arrampicatore contro la parete;
4. forte differenza di peso non adeguatamente compensata tra arrampicatore e assicuratore;
5. nodo di legatura o predisposizione del sistema di assicurazione eseguiti in modo errato.

CONTROLLO RECIPROCO. Prima di ogni salita è obbligatorio e rappresenta una delle principali misure di prevenzione.

11. Segnalazioni, violazioni e disposizioni finali

- a) Ogni utilizzatore deve segnalare tempestivamente allo staff eventuali anomalie, danni, difetti o situazioni di pericolo relativi a pareti, materassi, prese, rinvii, ancoraggi o altri elementi della struttura.
- b) Gli ingressi singoli e gli eventuali abbonamenti sono strettamente personali e non cedibili.
- c) La violazione del presente regolamento può comportare il richiamo, la sospensione dall'attività, l'allontanamento dalla palestra o ulteriori provvedimenti organizzativi ritenuti opportuni dalla Sezione.
- d) Il presente regolamento è pubblicato sul sito ufficiale della Sezione (www.caimesda.it) e può essere aggiornato nel tempo. La versione vigente è quella pubblicata e comunicata dalla Sezione.