



Club Alpino Italiano
Sez. di Chiari
Formazione per gite sociali

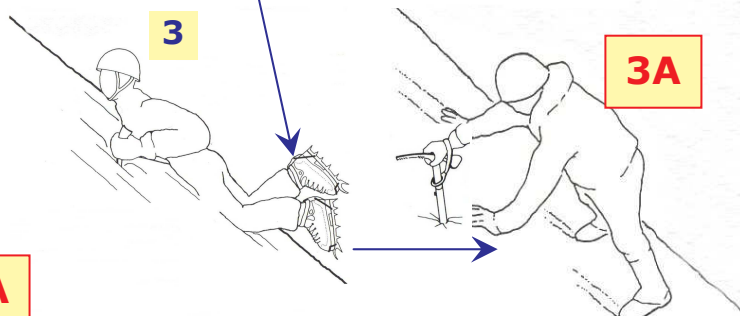


MANOVRA DI AUTOARRESTO

Movimento base Scivolata sulla schiena



- 1-preparazione piccozza
- 2-gamba "calciata" usata a bilanciere per rovesciarsi
- 3- portare peso del corpo su becca piccozza alzare i piedi



3A

Per alzarsi dopo posizione **3** **NON** appoggiare le ginocchia sulla neve che potrebbero farci ricominciare a scivolare ma, senza lasciare la piccozza si puntano prima le punte dei piedi, poi facendo una flessione si compiono piccoli passi con i piedi recuperando la posizione eretta.

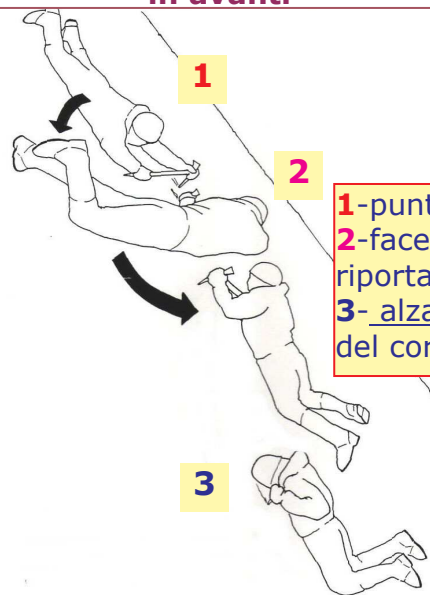
AUTOARRESTO

A CHE COSA SERVE?

Nel caso di caduta su pendio di neve o ghiaccio questa manovra rappresenta l'unica possibilità di fermarsi qualora si proceda slegati.

COME SI REALIZZA: La piccozza va impugnata con una mano sopra la testa e l'altra subito sopra il puntale. Va portata in posizione obliqua dinnanzi al petto premendo contro la spalla la mano che impugna l'attrezzo sulla testa: ciò per esercitare la massima pressione possibile contro il pendio con la becca o la paletta e quindi frenare la scivolata nel modo più efficiente. Si usa la becca nel caso di ghiaccio o neve dura, la paletta nel caso di neve meno consistente. È assolutamente necessario sollevare i piedi il più possibile dal pendio, piegando le ginocchia: questo per evitare il ribaltamento.

Arresto della scivolata con capo verso il basso e faccia in avanti



- 1-puntare la becca della piccozza
- 2-facendo perno ruotare sino a riportarsi nella posizione di base
- 3- alzare i piedi e portare il peso del corpo sul piccozza ben salda.

**Non puntare i
piedi per far
da perno!**



Arresto della scivolata con capo verso il basso sulla schiena

