



SWISS 
SLACKLINE

Schweizer Slackline-Verband
Fédération Suisse de Slackline
Federazione Svizzera Slackline
Swiss Slackline Association

info@swiss-slackline.ch

www.swiss-slackline.ch

facebook.com/swisslslackline

Highlining – I 10 punti chiave

Bernhard Witz & Thomas Buckingham

Traduzione dall'Inglese: Sirio Izzo, revisione: Salvatore Daniele

Febbraio 2014, Versione 3.0



Questa pubblicazione / questo contenuto possono essere usati con licenza „creative commons - sharealike 4.0 International“.

Foto: Bernhard Witz
Mönchsbüffel Highline - 70m
Fotografo: Thomas Buckingham

Highlining – I 10 punti chiave

I seguenti 10 punti sono stati redatti per aiutare a prevenire incidenti causati dagli errori più frequentemente commessi quando si installa e quando si cammina una highline.

1. Le prime highlines devono essere sempre **installate in presenza di praticanti esperti**, con il fine di apprendere le basi. Nonostante ciò, a tutti è concesso di controllare l'installazione e di esprimere la propria opinione critica.
2. Si raccomanda una **comprovata esperienza di slackline**. Le tecniche standard di partenza da seduti come il 'chongo mount', la tecnica di risalita del leash e la tecnica di rotazione necessaria per riportarsi al di sopra della fettuccia partendo da posizione appesa devono essere padroneggiate. Si raccomanda di essere in grado di camminare una linea di almeno 50 metri a livello terra.
3. Tutti i componenti relativi alla sicurezza dell'highline devono **essere raddoppiati (in modo ridondante)**. Il backup della fettuccia viene fatto con una corda da arrampicata, che viene ancorata in modo che possa tenere anche nel caso che si rompano gli ancoraggi della slackline.
4. L'installazione dell'highline deve essere protetta dall'**abrasione e dai materiali taglienti**. La fettuccia in particolar modo si danneggia velocemente quando sottoposta ad abrasione.
5. L'highline deve essere installata almeno **ad altezza dal suolo pari ad 1/3 della sua lunghezza + 3 metri**. In caso contrario, una caduta sulla corda di backup potrebbe portare direttamente al suolo. Una highline per principianti deve comunque essere lunga **almeno 10 metri** per evitare eccessivi carichi sugli ancoraggi e strattoni troppo violenti al corpo in caso di caduta sul leash.
6. **I moschettoni di alluminio sono da evitare assolutamente** quando si installa una highline. Non sono costruiti per sopportare carico permanente che è presente nelle slacklines e tendono dunque a rompersi. Attenzione: moschettoni precedentemente indeboliti possono rompersi in caso di caduta mentre si arrampica.
7. **Non collegare il leash alla slackline con un moschettone a ghiera**. A questo scopo vanno utilizzati anelli in acciaio forgiato o alluminio.
8. **Controllarsi a vicenda** prima di salire sull'highline: l'highliner è legato con un nodo a 8 ripassato? L'imbragatura è indossata in modo corretto? L'installazione è sicura?
9. **Non iniziare a camminare una highline** dagli ancoraggi o dal bordo. Tirati in piedi a distanza di qualche metro dagli ancoraggi e siediti nuovamente prima di raggiungere l'altro ancoraggio. Facendo così eviti che possa verificarsi una caduta contro le pareti vicino all'ancoraggio.
10. **Scarpe**, pantaloni lunghi, guanti e maniche lunghe proteggono dagli incidenti quando si fa highline. **Gli oggetti dai bordi taglienti** (bottoni, orologi, gioielli, ecc) non devono essere indossati sopra l'highline in quanto possono danneggiare la fettuccia.

Raccomandiamo ad ogni highliner di investire in materiale adibito alle highlines, **in quanto i comuni set di slackline non sono progettati per le highline nella maggior parte dei casi**. Le conoscenze in merito a come installare una highline, come maneggiare materiali da arrampicata e da highline, come assicurarsi su roccia, così come le tecniche di soccorso su highline e di primo soccorso sono requisiti fondamentali per praticare in sicurezza questo sport.

L'installazione degli ancoraggi mediante perforamento della roccia dev'essere riservata ai professionisti e deve essere in accordo all'etica dell'highline.

Altre informazioni su questi argomenti sono disponibili sul sito: www.swiss-slackline.ch.