



**SWISS**   
**SLACKLINE**

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

[info@swiss-slackline.ch](mailto:info@swiss-slackline.ch)

[www.swiss-slackline.ch](http://www.swiss-slackline.ch)

[facebook.com/swisslackline](https://facebook.com/swisslackline)

# Highlining – Os 10 pontos mais importantes

Bernhard Witz & Thomas Buckingham

A tradução de Alemão: Guilherme Quacchia, revisão: João Almeida

Fevereiro 2014, Versão 3.0



This publication/content can be used under creative commons  
attribution – sharealike 4.0 International

fotografia: Bernhard Witz  
Mönchsbüffel Highline - 70 m  
fotógrafo: Thomas Buckingham

## Highlining – Os 10 pontos mais importantes

Os seguintes 10 pontos foram formulados para ajudar a prevenir acidentes causados pelos erros mais comuns quando se está montando ou andando num Highline.

1. Os primeiros Highlines de um iniciante devem sempre ser **montados em conjunto com highliners experientes**, com o intuito de aprender o básico. Todos devem verificar e questionar criticamente os equipamentos.
2. **Recomenda-se técnicas sólidas** no slackline como a „subida-Chongo“, escalar a solteira (leash) de volta e virar para cima da linha. Recomendamos que o praticante atravesse uma linha a no mínimo 50 metros do chão.
3. Todos os componentes de segurança relevantes dos highlines **tem que ser duplamente assegurados (redundantes)**. Na fita de slackline em si utiliza-se uma corda como backup. Esta deve estar amarrada de modo a que se mantenha sempre fixa caso as ancoragens do próprio slackline falhem.
4. Todo o sistema do highline precisa de ser protegido contra a **abrasão e arestas vivas**. Especialmente as fitas que estejam „tensionadas“ podem romper-se mais facilmente.
5. Os highlines devem ser armados a pelo menos **1/3 do comprimento de linha + 3m acima do solo**. Caso contrário, uma queda absorvida somente pela corda de backup pode atingir o chão. O highline para um iniciante deve ter no mínimo de 10 metros de extensão para prevenir forças abruptas no material e no corpo no caso de uma queda de solteira.
6. **Mosquetões de alumínio são tabu para as ancoragens do um highline**. Eles não estão preparados para suportar as cargas permanentes que ocorrem no slackline e, por conseguinte, tendem a quebrar. Cuidado: mosquetões anteriormente enfraquecidos podem se quebrar durante uma queda de escalada.
7. **Não conecte a solteira à linha com mosquetões de rosca**. Anéis de aço ou alumínio forjado são adequados para este propósito.
8. **Cheque seu parceiro**. Antes de entrar na linha verifique: O Highliner está amarrado com um oito duplo? O arnês devidamente ajustado? Todo o sistema está seguro?
9. **Não comece a andar a partir da ancoragem ou beirada**. Suba sempre para a linha a alguns metros de distância das bordas e sente-se antes de chegar ao outro lado, assim evita-se uma queda perigosa perto de pedras e árvores.
10. Sapatos, calças compridas, luvas e camisas de mangas servem de proteção contra lesões quando praticamos o highline. **Objetos cortantes** (botões, relógios, jóias, etc) **não devem ser utilizados** pois podem, além de machucar, danificar a fita.

Aconselhamos a todos os praticantes que invistam em equipamentos adequados para a prática de highline, pois em quase todos os casos **os conjuntos de slackline comuns não são produzidos para serem usados em highline**. São requisitos importantes para a prática segura do highline: o conhecimento sobre a montagem do highline; a manipulação de equipamentos de highline e escalada; sentir-se seguro em terrenos íngremes; ter conhecimento sobre técnicas de primeiros socorros e de resgate no highline.

A perfuração de ancoragens para um highline em rocha é **reservado para highliners experientes** e deve acontecer de acordo com a ética do esporte.

Para mais informações relativamente aos pontos acima mencionados consulte o site: [www.swiss-slackline.ch](http://www.swiss-slackline.ch).