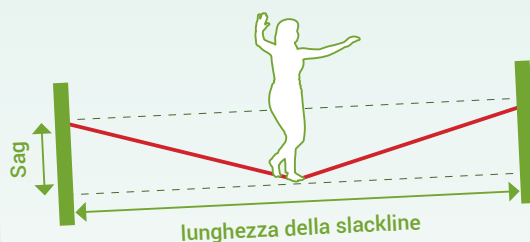


6. STIMA DELLE FORZE IN GIOCO

Come fare:

1. Stima la lunghezza della fettuccia, ad esempio contando i passi
2. Fai una stima del „sag“ al centro stando seduti sulla slackline
3. Calcola la forza usando questa formula:



$$\frac{\text{Peso del corpo (kg)} \times \text{Lunghezza (m)}}{\text{Sag (m)} \times 4} \approx \text{Forza di tensionamento (kgf)}$$

sistema metrico -> 1kN = 100 KGf

Alcuni esempi di carichi indicativi rispetto alla tensione:



Rodeolines
da 100 a 200 kgf (da 1 a 2 kN)



Bassa tensione
da 200 a 800 kgf (da 2 a 8 kN)



media tensione
800+ kgf (8+ kN)

Contatti / Note

Editor: Thomas Buckingham, Layout: www.anders-bfg.at, CC BY-SA 2014



Swiss Slackline
www.swiss-slackline.ch



Ufficio Prevenzione Infortuni
www.upi.ch

i Fondamenti della SLACKLINE

Imparare è facile e sicuro per tutti



Vieni a provare, saremo felici di aiutarti!

INTERNATIONAL SLACKLINE ASSOCIATION

www.slacklineinternational.org

1. SCEGLI IL POSTO GIUSTO: DOVE ANDARE?



- **Contatta altri slackliners della tua zona**, su Internet e sui Social Networks
- **Non intralciare sentieri ed evita parchi affollati**
 - se sei in dubbio, cambia posto!
- **NON lasciare la slackline incustodita**
 - così che nessuno possa rischiare di inciampare e farsi male.
 - rendi visibile la fettuccia.
- **Smonta la tua slackline prima che faccia buio**

2. ANCORAGGI: DOVE SI FISSA UNA SLACKLINE?

- **Scegli degli alberi sani con un diametro di almeno 30cm** e con una circonferenza di almeno 1 metro all'altezza dell'ancoraggio.
 - Se l'albero si muove durante il tensionamento, non è adatto.
- **Lampioni, pali e ringhiere non sono fatti per supportare il carico di tensione. Nel dubbio, non usarli.**

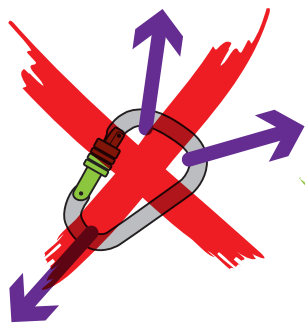
circ. ≥ 100 cm
 $\varnothing \geq 30$ cm



Consiglio!

Puoi usare la fettuccia di ancoraggio per misurare gli alberi, ad esempio facendo segni a varie misure.

3. MATERIALE D'ARRAMPICATA: NON USARLO!



Moschettone
(carico tridirezionale proibito)



Grillo

- **I moschettoni di alluminio si possono rompere se usati per montare slacklines.**
Se li hai già usati non usarli più per arrampicare.

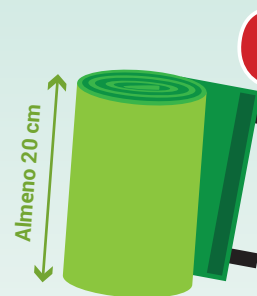
- **NON CARICARE MAI UN MOSCHETTONE IN TRE DIREZIONI**, (come da disegno a sinistra), questo vale anche per i moschettoni acciaio.



Consiglio!

I grilli sono preferibili ai moschettoni di alluminio (hanno un carico di rottura più alto)
I grilli con 1-2 tonnellate come carico di lavoro limite (=wll) sono più versatili.

4. PREPARA ANCORAGGI ORDINATI E SICURI



Info!

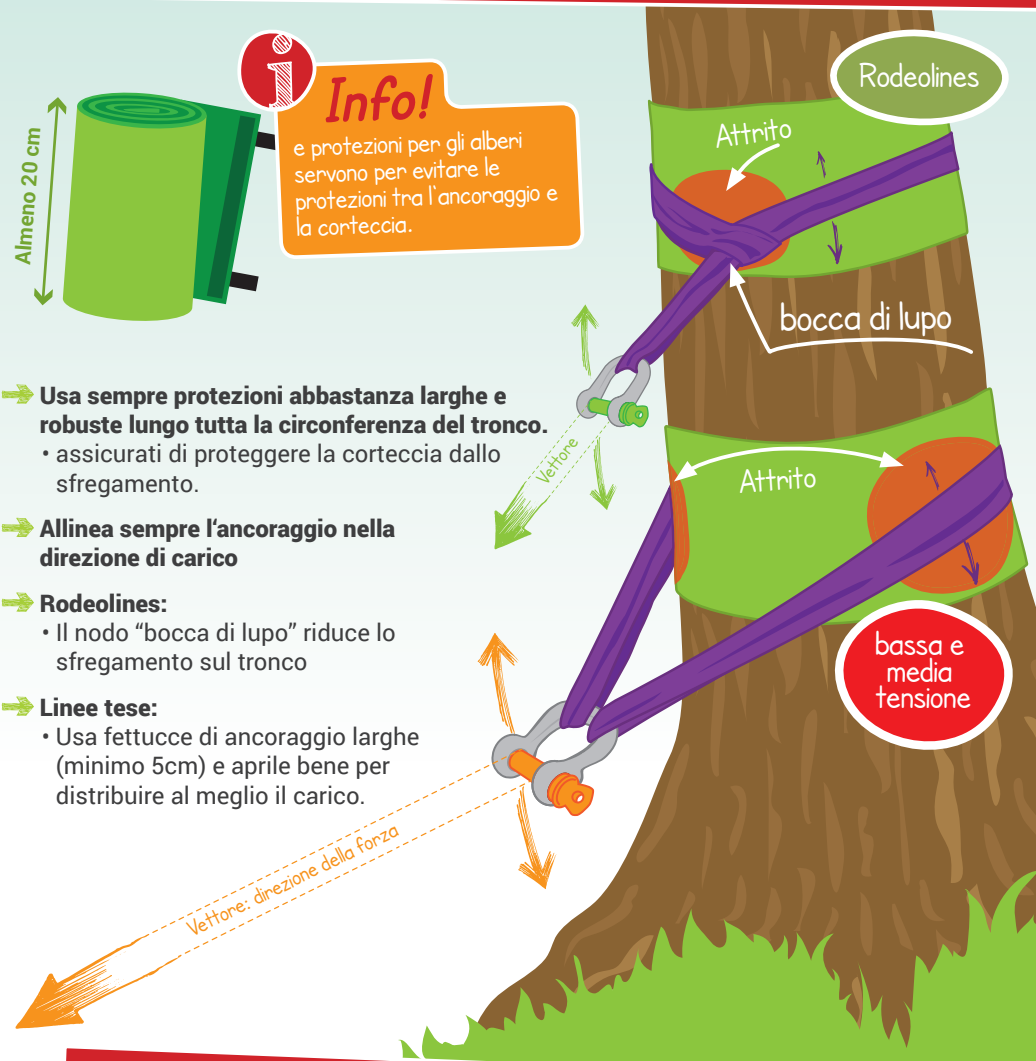
e protezioni per gli alberi servono per evitare le protezioni tra l'ancoraggio e la corteccia.

- **Usa sempre protezioni abbastanza larghe e robuste lungo tutta la circonferenza del tronco.**
 - assicurati di proteggere la corteccia dallo sfregamento.

- **Allinea sempre l'ancoraggio nella direzione di carico**

- **Rodeolines:**
 - Il nodo "bocca di lupo" riduce lo sfregamento sul tronco

- **Linee tese:**
 - Usa fettucce di ancoraggio larghe (minimo 5cm) e aprile bene per distribuire al meglio il carico.



5. CONTROLLA TUTTO DUE VOLTE.

- **legge dei quattro occhi:** controllare a vicenda il lavoro del compagno durante montaggio e smontaggio

- **Doppio controllo:** Appena applicata una bassa tensione, controlla nuovamente tutto il sistema prima di terminare il tensionamento.

esempio: I grilli sono tutti chiusi bene?



Consiglio!

Crea sempre un backup di sicurezza di tutte le parti in metallo usando la fettuccia rimanente e spezzoni di corda.