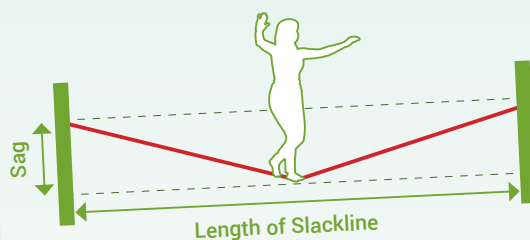


## 6. ESTIMAREA FORTELOR E UȘOARĂ

### Cum funcționează:

1. Estimează lungimea benzii sau numără pașii când pășești
2. Estimează lăsarea în mijlocul benzii folosind greutatea corpului
3. Calculează tensiunea folosind această formulă



$$\frac{\text{Greutatea corpului (kg)} \times \text{Lungimea (m)}}{\text{Lăsarea (m)} \times 4} \approx \text{Tensiunea din sistem (kgf)}$$

Folosind sistemul metric, 1 kN  $\approx$  100 kgf

### Sarcinile și disciplinele slackline



Benzi rodeo  
între 100 și 200 kgf (1 - 2 kN)



Tensiune mică  
între 200 și 800 kgf (2 - 8 kN)



Tensiune medie  
800+ kgf (8+ kN)

Contact / Note

# Principii de bază în SLACKLINE

E ușor și sigur de învățat pentru toți!



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



Comunitatea Slackline din Iași  
[www.slack.outdoor360.ro](http://www.slack.outdoor360.ro)

## 1. ALEGEREA LOCAȚIEI: UNDE, UNDE?



- Ține legătura cu practicanții din zona ta, pe net și în social media.
- Nu împiedica căile de acces și evită parcurile aglomerate
  - dacă ai dubii, schimbă locația
- Nu lăsa banda de slackline nesupravegheată
  - astfel încât nimeni să nu se împiedice sau accidenteze
  - fă-ți banda vizibilă dacă este necesar

## 2. ANCORAREA: CUM O SETEZI?

→ Alege copaci sănătoși cu diametru de cel puțin 30 cm și circumferință de cel puțin 100 cm la înălțimea ancorei.

- Dacă un copac se clatină în timpul ancorării sau practicii de slackline, atunci acesta nu este potrivit.

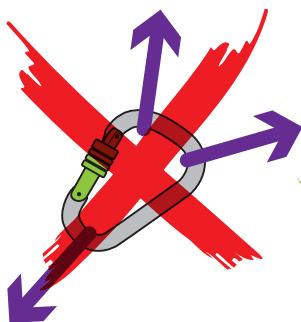
→ Nici stâlpii de electricitate, nici felinarele și nici balustradele nu pot susține tensiunea. Mai bine nu le folosi!

circ.  $\geq 40$  in.  
(100 cm)  
 $\phi \geq 12$  in (30 cm)



**Sfat**  
Folosește ancora pentru a măsura copacul. Adaugă semne ca să obții o bandă de măsurat.

## 3. ECHIPAMENT DE CĂȚĂRAT: MAI BINE NU!



**Carabinieră**  
(A se evita încărcarea triaxială)



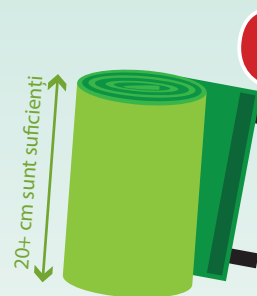
**Cheie omega**

→ Carabinierile de aluminiu se pot rupe atunci când sunt folosite în sisteme de slackline!  
Dacă sunt deja folosite în slackline, acestea nu mai pot fi utilizate la cățărat.

→ Nu se aplică for e care ac ionează în afara axei longitudinale. Valabil și pentru carabinierile de oțel.

**Sfat**  
Alege cheile omega în locul carabinierelor (au o sarcină de rupere mai mare)!  
Cheile cu sarcină nominală (=WLL) de 1-2 tone sunt destul de versatile.

## 4. MONTAREA DE ANCORE SIGURE



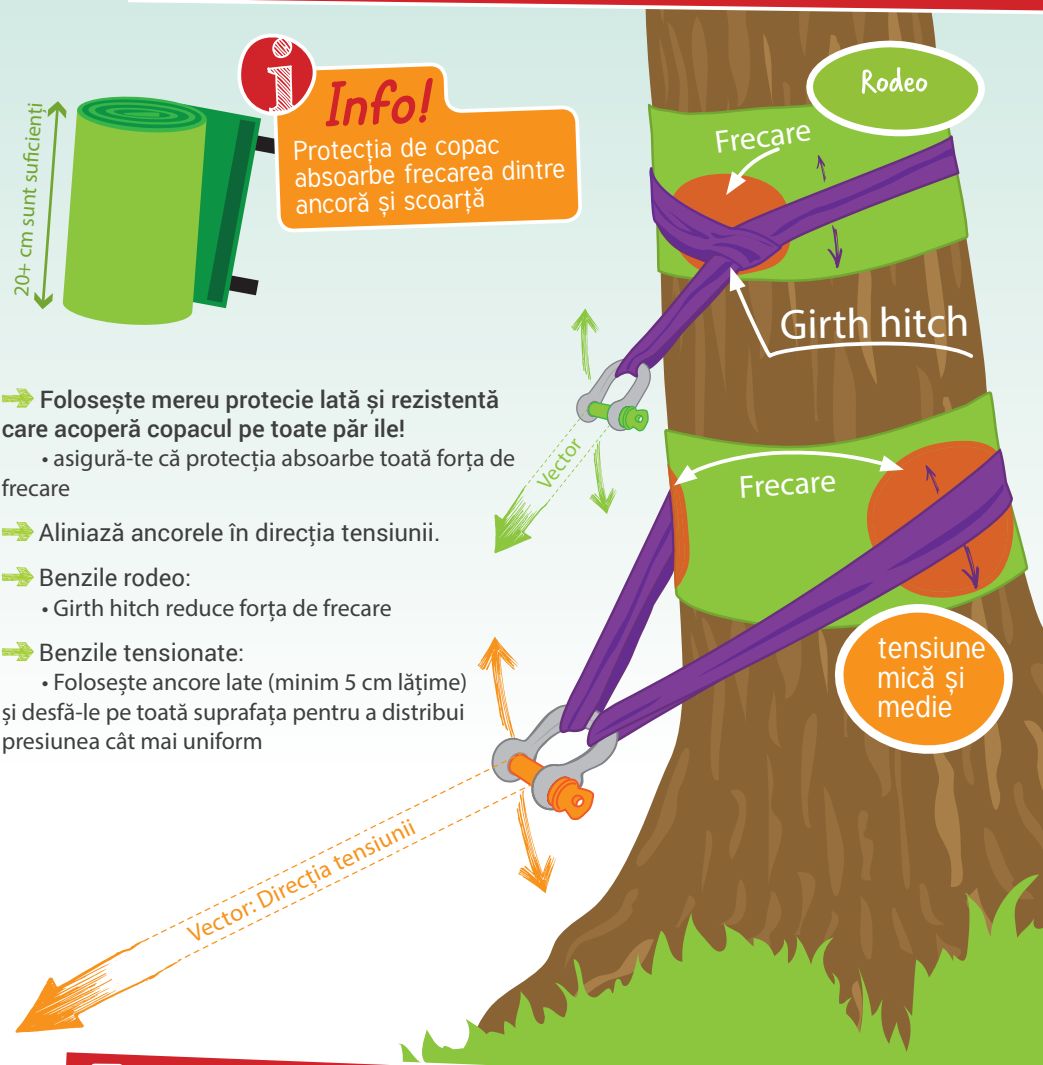
**Info!**  
Protecția de copac absoarbe frecarea dintre ancoră și scoarță

→ Folosește mereu protecție lată și rezistentă care acoperă copacul pe toate păr ile!  
• asigură-te că protecția absoarbe toată forța de frecare

→ Aliniaza ancorele în direcția tensiunii.

→ Benzile rodeo:  
• Girth hitch reduce forța de frecare

→ Benzile tensionate:  
• Folosește ancore late (minim 5 cm lățime) și desfă-le pe toată suprafața pentru a distribui presiunea cât mai uniform



## 5. VERIFICĂ, VERIFICĂ, RE-VERIFICĂ TOT!

→ Două perechi de ochi: verifică lucrarea partenerilor tăi înainte de montare cât și la demontare.

→ Fii atent: aplică tensiune mai mică la început și verifică tot sistemul în timp ce tensionezi.  
• Verifică: au toți conectorii de metal siguranțele puse?

**Sfat**  
Folosește restul de sfoară sau bandă ca să asiguri piesele de metal.