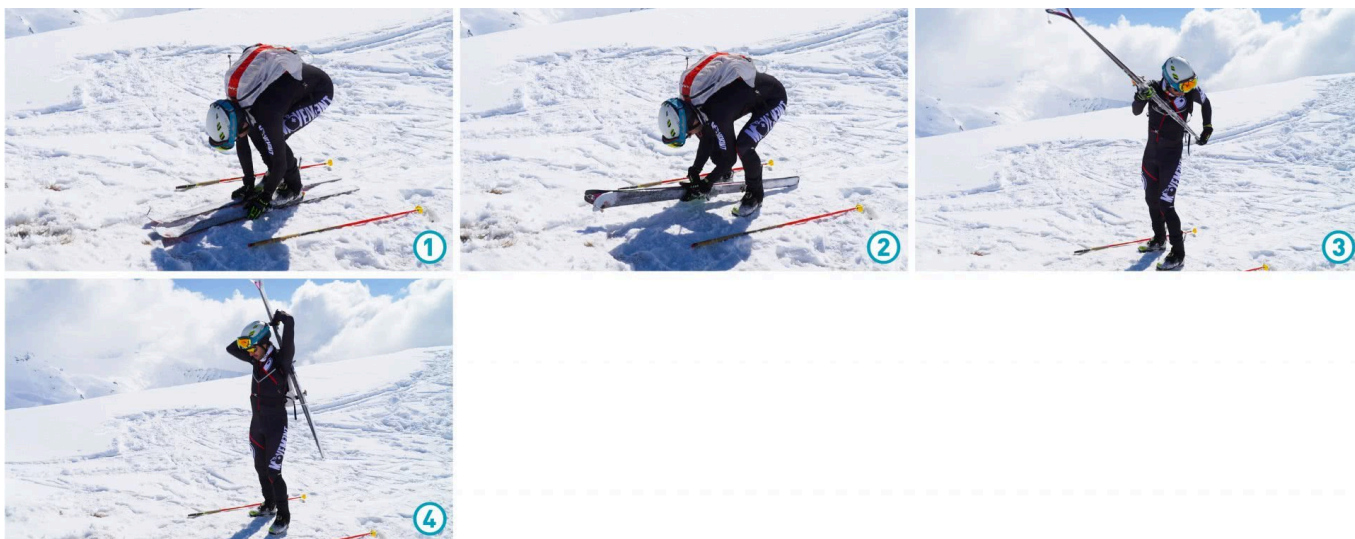


Sci escursionismo – Tecnica di cambio di assetto: Legare gli sci allo zaino

Quando la pendenza è troppo ripida, in salita occorre procedere a piedi. In questo caso è necessario fissare gli sci allo zaino senza levarselo. Se lo zaino non possiede un dispositivo di fissaggio specifico, una semplice astuzia consente comunque di legare gli sci.

Sequenza dei movimenti



1. S

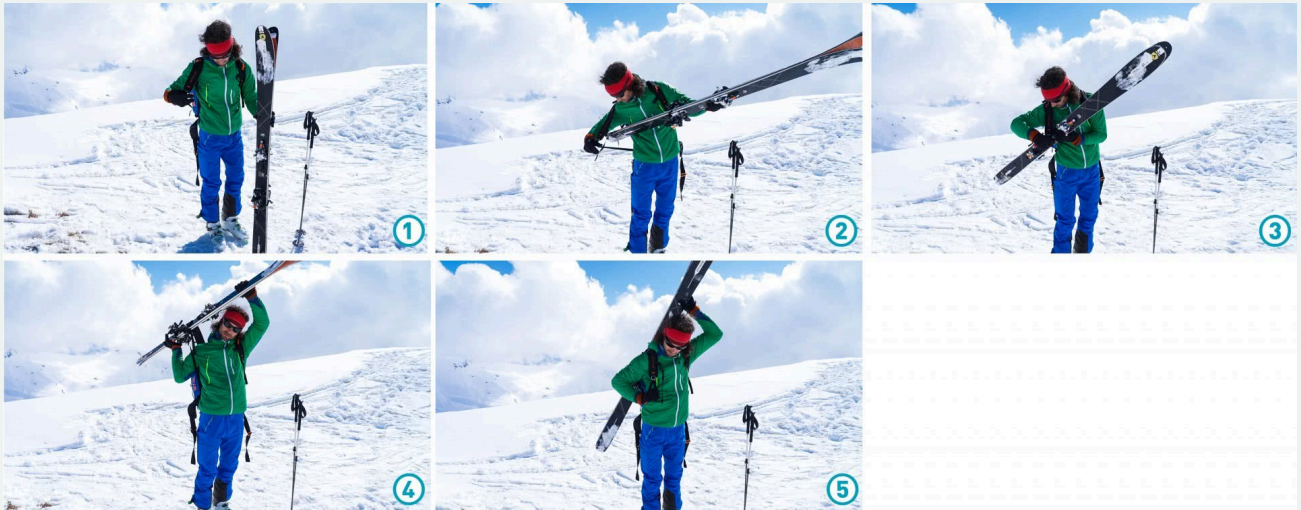
1. Posare i bastoni a terra e levare i due sci contemporaneamente (fig. 1).
2. Unire i due sci pelle contro pelle (fig. 2).
3. Far passare la parte posteriore degli sci nella cinghia dello zaino (fig. 3).
4. Fissare il gancio agli sci (fig. 4).
5. Riprendere i bastoni.

Nel dettaglio

- Unire gli sci quando sono ancora a terra per facilitarne l'allineamento (foto a).



Astuzia per zaini senza dispositivo di fissaggio specifico



1. Allungare uno spallaccio dello zaino (fig. 1).
2. Infilare le estremità degli sci nello spallaccio allungato (fig. 2), finché esso si trova tra i due componenti degli attacchi (fig. 3).
3. Sistemare gli sci sotto gli spallacci sulle spalle (fig. 4).
4. Stringere lo spallaccio precedentemente allungato (fig. 5)

Attenzione: con questo metodo, lo sci non è fissato in modo particolarmente sicuro allo zaino. A seconda della situazione e della durata, lo sci può essere fissato in modo più affidabile e confortevole con le cinghie previste allo scopo sullo zaino.

Forme di esercizio

- Effettuare il cambio in coppia: uno aiuta l'altro durante una delle fasi per facilitare o accelerare l'operazione.

Più difficile

- Effettuare il cambio a tempo.
- Effettuare il cambio ad occhi chiusi.

Condizioni quadro

Terreno: pianeggiante

Materiale: -

Numero di partecipanti: indefinito

Svolgimento: individuale o a coppie

Durata: 5'

Fasi: F1-T3

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP