

# Infrastruttura

**Per compiere velocemente dei progressi sulla linea da slacklining, è necessario installare il materiale nel modo corretto. Più il nastro è corto, teso e basso, più risulta facile camminarvi sopra.**

## Struttura consigliata per principianti

- Lunghezza: 3-5 metri
- Altezza: 20-30 centimetri (sotto il ginocchio)
- Linea ben tesa

## Interno

Per svolgere una lezione di educazione fisica improntata sullo slacklining, occorrono almeno cinque strutture complete. Se il numero di linee è inferiore, gli allievi devono aspettare troppo e ci mettono tanto per ottenere miglioramenti.

A prima vista, si potrebbe pensare che una palestra offre innumerevoli possibilità per tendere fettucce da slacklining. Ma molti dei possibili punti di ancoraggio non si prestano per le linee da slacklining a causa delle forze elevate esercitate proprio su questi punti (ca. 7 kN = 700 kg). Ci sono già stati casi di spalliere strappate dalla parete e pali da pallavolo stortati. Come consiglia l'Ufficio per la prevenzione degli infortuni – upi, i pali delle sbarre non devono essere utilizzati per fissare la fettuccia. I dispositivi presenti normalmente nelle palestre normali non sono concepiti per sopportare le trazioni e le pressioni generate dallo slacklining.

Se si vuole andare sul sicuro, è meglio usare unicamente pali da slacklining. Con quattro pali di questo tipo, è possibile tendere cinque linee contemporaneamente. Inoltre, in questo modo si risparmia molto tempo per montare e smontare la struttura. Per maggiori informazioni, visitare il sito [www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch).



I pali dello slacklining sopportano forti trazioni durante l'attività. Vanno installati nei fori previsti per i pali della sbarra, di pallavolo o i pali delle porte di pallamano.

## Classi numerose

Per creare più linee ma di distanza più corta, è possibile usare le strutture di slacklining presenti dimezzandole ponendo un cassone nel centro. In tal caso, occorre coprire il cassone per proteggerne il cuscino (p. es. con un line slider, un tappetino o un pezzo di tappeto). Nel caso ideale, su ogni linea, si esercitano due o tre allievi. Le classi molto numerose possono essere suddivise in due gruppi. Mentre un gruppo si esercita sulle fettucce, l'altro rimane nella seconda metà della palestra dove gioca in modo indipendente a calcio, unihockey, ecc.



Attenzione: proteggere l'imbottitura del cassone!

## All'esterno

Per fissare le linee all'esterno si fa principalmente uso di alberi. Per non danneggiarli, occorre però rispettare i seguenti punti:

- Tra albero e fissaggio SEMPRE interporre una protezione su tutta la circonferenza affinché il laccio non sfregi la corteccia.
- Gli alberi devono avere almeno un diametro di 30 cm.
- I lacci da usare attorno agli alberi devono essere larghi almeno 5 cm.

Le strutture da slacklining sono ideali per il cortile per la ricreazione. Se una linea rimane tesa per un periodo lungo (più di una settimana), è importante oliare le parti in metallo di tanto in tanto. Una fettuccia che resta permanentemente tesa all'esterno dev'essere cambiata al più tardi dopo due anni.

Se la linea è attaccata a due alberi, è importante allentarla durante la notte per alleggerire l'albero. In alternativa, è anche possibile murare due pali da slacklining. In questo modo diventa ancora più facile tendere e smontare le linee.



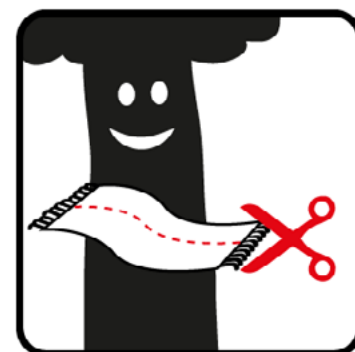
È assolutamente indispensabile proteggere l'albero quando lo si usa per fissare le linee.



Una linea tesa permanentemente all'esterno deve essere cambiata al più tardi dopo due anni.

### Osservazione:

Alcuni set di slacklining non contengono delle imbottiture per proteggere il tronco degli alberi. Uno scarto di moquette può sostituire le protezioni disponibili in commercio.

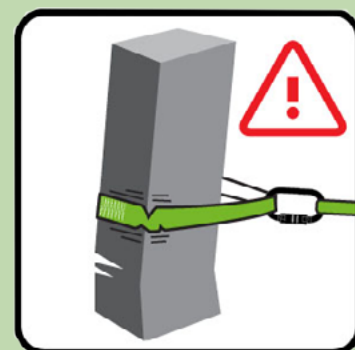


### Sicurezza

Le forze esercitate durante lo slacklining non dovrebbero in nessun caso essere sottovalutate. Le linee che sono tese con dei cricchetti possono arrivare fino a un carico massimo di 10 kN (=1 tonnellata). Pertanto, occorre osservare alcune regole di base.

- I punti a cui fissare la linea devono sopportare un carico di 20 kN (= 2 tonnellate). Non usare spalliere, pali di alluminio, lampioni stradali o recinzioni per giardini.
- Non usare in nessun caso moschettoni in alluminio (da alpinismo)! Se sottoposto a carico costante, l'alluminio diventa fragile. Usare solo moschettoni in acciaio.
- Dopo aver raggiunto la tensione desiderata, chiudere sempre il cricchetto (non si deve più poter muovere la leva principale).
- Prestare attenzione agli spigoli. Se la fettuccia o i lacci per gli alberi sono tesi sopra uno spigolo, le parti si potrebbero danneggiare. Pertanto, sempre proteggere il materiale dagli spigoli usando imbottiture.

Indicazioni per la sicurezza: [Lessico della prevenzione dell'upi](#)



Gli spigoli taglienti dovrebbero sempre essere ben imbottiti