

Come indossare uno zaino pesante

I due metodi consentono di indossare lo zaino senza forzare la struttura (specie gli spallacci) e senza:

- doverlo appoggiare ad un supporto sopraelevato (potrebbe non essere disponibile)
- doversi appoggiare a terra (e sporcarsi)

Occorre però eseguire prima un "preset":

- 1) spallacci allentati
- 2) cinghia addominale allentata e staccata

Primo metodo: insegnato alla SMALP (Scuola Militare Alpina di Aosta) è basato su un semplice "contorsionismo" che mette lo zaino sempre in appoggio sulle ginocchia o sulla schiena.

Le regolazioni vengono fatte con l'operatore a 90° e quindi ci si "drizza" al termine della procedura.



Lo zaino viene posto di fronte e viene preso con lo schienale verso di sé



Si allargano le gambe e si appoggia lo zaino su di un ginocchio



Mantenendo l'appoggio sul ginocchio, si ruota la schiena fino ad infilare uno spallaccio



- Ci si mette a 90° per evitare che il peso dello zaino vada a tirare sull'unico spallaccio già agganciato.
- Si inserisce l'altro spallaccio
- Si collega la cinghia addominale e la si stringe
- Si tirano gli spallacci fino ad averli aderenti al corpo
- Eventualmente si stringe anche la cinghia pettorale



A questo punto si eseguono le regolazioni "fini" sulla tiranteria. Lo si può fare anche "saltellando" così da sistemare lo zaino

Secondo metodo: utilizzato dai militari inglesi, è un metodo più "sporco" e "violento" (inglese difatti!). E' ancora più acrobatico e basato sul sollevamento, la rotazione dello zaino in aria (!) sopra di sé e quindi sulla schiena dell'operatore che è a 90°.
Anche qui, alla fine delle regolazioni ci si drizza



Ci si mette di fronte allo zaino in questa maniera



Sforzando solo ginocchia e braccia si tira su il pesante zaino. Okkio alla schiena che deve rimanere dritta



Si abbraccia lo zaino passando all'interno degli spallacci e lo si solleva in maniera mooolto dinamica. Et voilà !



Anche qui ci si mantiene a 90° e si effettuano le solite regolazioni
Quindi ci si drizza e si finisce di fare le varie regolazioni