

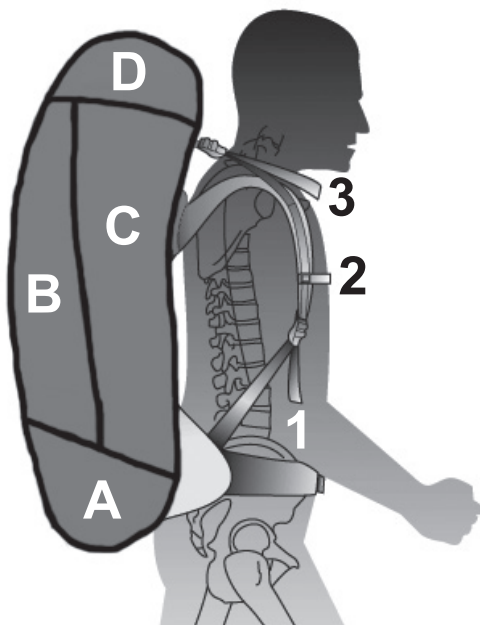
## LO ZAINO

a cura di **Stefano Pruccoli**

Lo zaino va preparato sempre alla sera; deve contenere il necessario ed essere il meno pesante possibile; deve essere ben bilanciato; dallo zaino non deve sporgere o ciondolare nulla in modo da avere più equilibrio e stabilità.

### LA REGOLAZIONE DELLO ZAINO

1. Regolare lo zaino agendo sulle cinghie degli spallacci in modo che la cintura poggi sull'osso iliaco.
2. Regolare la cinghia pettorale, quando presente, in modo che gli spallacci vengano a trovarsi sopra il centro delle spalle.
3. Regolare i tiranti di alleggerimento sugli spallacci, quando presenti, considerando che: se stretti avremo maggior stabilità, se allentati avremo una migliore ventilazione.



### COME CARICARLO CORRETTAMENTE

In linea di principio vige la regola secondo cui i pesi maggiori vanno posti quanto più possibile vicino alla schiena.

- A. Gli oggetti voluminosi ma leggeri, esempio giacca in piuma, eventuale sacco letto di piumino, indumenti di ricambio, ecc. vanno collocati sul fondo.
- B. Al di sopra vanno posti oggetti di peso moderato (indumenti).
- C. Gli oggetti pesanti, quali prodotti alimentari, acqua, moschettoni, chiodi, martello ecc ... devono trovare posto nella terza parte superiore dello zaino, appoggiati alla parete interna dello schienale. Sopra di essi vanno messi oggetti più leggeri.
- D. Nella parte più alta porre oggetti moderatamente pesanti; nella tasca del cappuccio, piccoli oggetti e attrezzatura importante (berretto, occhiali, fotocamera, documenti, ecc ...).