

AANSCHAF EN AFSTELLEN

HOE PAS JE EEN RUGZAK / HOE STEL JE EEN RUGZAK AF OP JOUW LICHAAMSMATEN?

Het liefst het volgende uitproberen in de winkel:

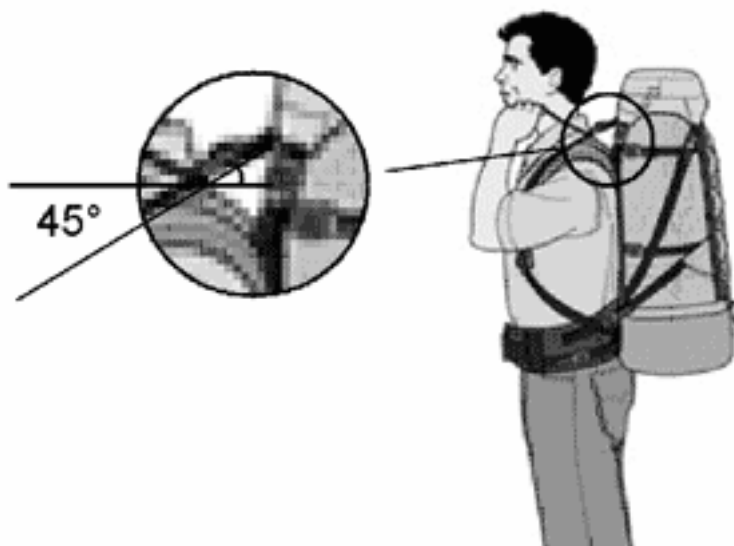
- Armlussen, load-adjusters, heupgordel helemaal los
- Gewicht en opvulling erin (+/- 9 - 12 kilo of ongeveer een kwart van je eigen gewicht)
- Eerst heupgordel aantrekken
- Een beetje voorover gebukt gaan staan
- Armlussen op maat maken
- Load adjusters licht aantrekken.

De load-adjusters moeten de "zak" naar je rug toe trekken. Heb je ze nodig om de armlussen kleiner te maken dan is de rugzak te groot. Als je de load-adjusters hebt afgesteld moeten ze ten opzichte van de lijn schouder~rugzak ongeveer in een hoek van 45 graden staan. Is de hoek groter, dan is de rugzak te groot voor jou, is de hoek kleiner dan is de rugzak te klein.

Er zijn ook rugzakken waarbij de afstand tussen de schouderaanhechting van de armlussen en de aanhechting van de heupgordel te verstellen is. Als dat zo is moet je dit zo afstellen dat de loadadjusters een hoek van 45 graden maken met de lijn schouder~rugzak.

Hike-rugzak zijaanzicht

(met aanduiding hoe je het gewicht het beste verdeeld)



TIJDENS DE TOCHT

VINDEN WAT JE ZOEKT

- Steek alles wat bereikbaar moet zijn tijdens de tocht (regenkleedij, EHBO-doos, trui, kaart, kompas, wc-papier, zakmes, lunchpakket,...) op gemakkelijk bereikbare plaatsen zoals de zijzakjes of het bovenste deel van je rugzak.
- Steek al wat je gebruikt om te slapen (tent, slaapzak, matje, ...) onderaan.
- Prop je kleren in aparte zakjes, bijvoorbeeld in boterhammen- of diepvrieszakjes. Je kunt ze ook soort bij soort in een tasje bij elkaar stoppen, bijvoorbeeld alle t-shirts in een groen tasje, alle broeken in een geel plastictasje etc. Dat bespaart plaats en je vindt sneller wat je zoekt. Bovendien is het nog waterdicht ook.
- Moet je echt hard proppen om alles erin te krijgen, laat dan liever iets thuis. Je rits houdt het zo veel langer uit.



GEWICHTSVERDELING

- Vooral als je grotere afstanden met je rugzak moet lopen is een maximum gewicht aan te bevelen van 9 - 12 kg. Voor vrouwen ligt het maximale gewicht gemiddeld een paar kilo lager.
- Stop zware spullen zo dicht mogelijk bij je rug, tussen de heupband en de schouderbanden, zodat het zwaartepunt van je rugzak zoveel mogelijk overeenkomt met je eigen zwaartepunt. Als je zware stukken hoger steekt, verlies je je evenwicht. Als je ze lager steekt, belast je je heupen teveel en hindert de rugzak je bij het stappen.
- Ga niet hoger met beladen dan je hoofd, anders word je topzwaar
- Hang zo weinig mogelijk aan de buitenkant van je rugzak. Anders word je te vaak uit evenwicht gebracht en belast je je rug- en beenspieren meer dan nodig. Vermijd ook loshangende voorwerpen. Ze kunnen jou en anderen verwonden en ervoor zorgen dat je ergens aan blijft haken. Daardoor raak je bijvoorbeeld niet op tijd uit de trein of val je op je gezicht. Je slaapmatje en de tentstokken kan je eventueel wel met de daarvoor voorziene riempjes aan de buitenkant van de rugzak vastmaken. Maar opbergen in de rugzak blijft het beste. Zorg in ieder geval dat ze niet te veel bewegen.
- Vermijd scherpe of harde voorwerpen aan de rugzijde (niet erg comfortabel in je rug) of tegen de rugzakwand (kan scheuren in je rugzak veroorzaken).

ANDERE TIPS

- Stop alles wat kan lekken of droog moet blijven in waterdichte zakjes. Plak ze eventueel dicht met isolatietape zodat je het zakje gemakkelijk kan openen en sluiten.
- Laat de verschillende zaken in je rugzak nauw aansluiten zodat er geen holtes ontstaan. Elke holte is namelijk verloren plaats en kan je evenwicht verstoren.
- Rol je kleren op voor je ze in je rugzak steekt. Zo kan je ze er achteraf het gemakkelijkst terug uithalen.
- Zorg bij het lopen met een zware rugzak voor goede stevige schoenen. Het extra gewicht van de rugzak vormt een extra last voor je enkels en voeten. Wat extra schokdemping en steun je goed gebruiken. Maar zorg vooral dat je je schoenen goed ingelopen hebt!
- Til je rugzak nooit aan een draagriem van de grond, laat je rugzak altijd door een ander aangeven (je mede scout, niet de leiding!).
- Laat je rugzak nooit van je schouder op de grond vallen, het frame kan dan breken of ontzet raken, ook kan de zak van het frame scheuren! Laat je rugzak dus altijd van de rug nemen door een ander (je mede scout, niet de leiding!).