

Justering af rygsækken

På billedet til højre ser du en anatomisk rygsæk med angivelse af de forskellige indstillingsmuligheder. Det er ikke sikkert, at din rygsæk er helt identisk med den på billedet, men i langt de fleste tilfælde vil du have de samme indstillingsmuligheder. Langt de fleste af disse indstillinger skal justeres løbende, en undtagelse er dog ryglængden, som kun skal justeres første gang tasken bruges, eller hvis en ny person skal bruge tasken.

Indstil ryglængde

Ryglængden indstilles bedst, hvis du pakker lidt udstyr i rygsækken, så den får en vis tyngde, så start med at fylde lidt grej i den. Indstil nu længden af ryggen ved at justere toppunktet for skulderremmene op og ned (a) Denne indstilling er normalt placeret bag en polstring midt på ryggen. Ryglængden skal indstilles således, at hoftebæltet støtter på den øverste halvdel af hoftebenet, mens skulderremmene slipper rygsækkens polstring ca. 5 – 8 cm under øverste punkt på skuldrene.

De resterende indstillinger justeres stort set hver gang, du tager rygsækken på:

Trin 1 - kompressionsremme (g)

Under pakning strammes kompressionsremmene (g) løbende, sådan at den fladest mulige rygsæk opnås.

Trin 2 - forreste bundremme, lågremme (i, h)

Efter pakning af rygsækken strammes remmene ved bundåbningen (i) og remmene for låget (h). På nogle rygsække findes et ekstra sæt remme til låget på bagsiden som muliggør at hele låget kan hæves, disse skal naturligvis også strammes godt ned.

Trin 3 - hoftebælte (e)

Tag rygsækken på ryggen og lav et lille hop mens du strammer hoftebæltet (e) stramt til. Nu bærer du rygsækken udelukkende på hofterne, og toppen af rygsækken bør hælde ud fra ryggen.

Trin 4 - skulderremme (b)

Stram nu skulderremmene (b) til du kan mærke, at du også bærer lidt på skuldrene.

Trin 5 - balanceremme og skulderremme (c, b)

Stram ind i de øverste balanceremene (c) til rygsækken er inde ved ryggen men uden følelsen af, at ryggen bliver trukket bagover. Efterjuster nu evt. skulderremmene (b) lidt.

Trin 6 - balanceremme (d)

Stram ind i de nederste balanceremme (d) til rygsækken sidder stabilt, når du svinger fra side til side.

Trin 7 - brystremme (f)

Spænd brystremmen og juster den så skulderremmene er placeret midt på skuldrene.

Justeringer under vandring

Nogle af rygsækkens justeringer kan du efterfølgende med fordel justere på, mens du vandrer, lad os se på dem.

Ved let vandring kan du med fordel slække ud på de øverste balanceremme (c) for derved at få mere ventilation af ryggen.

Når du går stejlt opad, kan du med fordel slække ud i de øverste balanceremme (c) for at bære mest muligt på hofterne, trods det at du læner dig forover.

Mens du vandrer, kan du med fordel justere ind og ud på brystremmen (f) for at flytte skulderremmene lidt ind og ud på skuldrene.

Husk altid at spænde både brystrem (f) og hoftebælte (e) op ved vandring, idet du derved hurtigt kan gøre dig fri af rygsækken, hvis du falder.

