



Herfølgespejderne

Pak og indstil din rygsæk korrekt

På hike er det essentielt med en god rygsæk med et godt bæresystem. Man kan få både rammerygsække og anatomisk formede med blød ryg – vælg selv hvad du bedst kan lide. Som tommelfingerregel skal du regne med at rygsækken kan veje ca. $\frac{1}{4}$ af din kropsvægt og mindre hvis du ikke er i god form.

Korrekt indstilling og fornuftig pakning er vigtig for at udnytte din rygsæk optimalt og derved få en god hikeoplevelse. En dårligt pakket eller skæv rygsæk giver dig ubalance og besværer din vandring. Du bliver hurtigere træt og kan værste fald få skader der gør det svært at gå videre.

Rygsække (modeller og fordele)



Der findes flere forskellige slags rygsække. Med fast udvendig ramme, med indvendig ramme og helt uden. Hvilken der passer dig bedst må du prøve dig frem til.

De fleste rygsække i dag er med indvendig ramme eller helt uden. Fordelen er at rygsækken har en større kontaktflade med ryggen og dermed støttes bedre. Ligeledes fylder rygsækken heller ikke så meget når den er tom hvorimod en udvendig ramme fylder og er svær at pakke i f.eks. en bil.



Alle rygsække skal dog have mavebælte for at kunne fordele vægten så det ikke er dine skuldre der bærer det hele. Et brystbælte er også en god idé så skulderstropperne ikke glider fra hinanden.

Rygsækken skal passe til netop dit behov men gode rygsække kan sagtens gå i arv. Tænk dog over om din farfars gamle rygsæk stadig er helt sund for din ryg. Der er sket meget indenfor udviklingen de seneste år og ligegyldigt hvad, skal du ikke gå med en rygsæk der ikke passer dig eller er slidt i stykker.

Pakning af rygsækken

Når der skal pakkes rygsæk er det selvfølgelig dig selv der pakker! Så ved du nemlig hvad du har med og hvor det er placeret i rygsækken.

Før du pakker, bør du skabe *overblik over hvilket grej, du har brug for*. Hvor skal du hen og hvor længe? Hvor meget og hvor lidt har du brug for? Det er dumt at slæbe 500 ml opvaskemiddel 150 km hvis du kun skal bruge 50 ml!

Tænk multifunktionelt! Dit regnslag kan bruges til bivuak, ovs. Grundreglen er at rygsækken er *posemes pose*. Pak dit grej i vandtætte poser efter et system – så er det lettere hurtigt at finde netop det man skal bruge – selv i mørke. Man ved heller aldrig hvornår man bliver overrasket af et regnvejr eller falder i en bæk.

Pak tunge ting øverst og så tæt på ryggen som muligt. Bedste placering er ud for skulderbladene da det er skuldrene, der

Udarbejd





Herfølgespejderne

svajer og bøjer mindst og sækken bliver derfor mest stabil, hvis tunge ting pakkes her. Lettere ting pakkes nederst og yderst. Pak efter disse retningslinier og du vil få en afbalanceret rygsæk, der lægger sig op stabilt op ad din ryg. Pak højt i stedet for bredt. Dette sikrer også en god balance og flytter vægten ind over kroppen og gør derved byrden lettere at bære. Det er også behageligt at kunne bevæge armene frit under vandring.

Gør brug af din rygsæks mange faste pakremme og spænd løsdele som fx liggeunderlag godt fast. *Ekstra pakremme* er din ven – gør brug af dem og lad aldrig løsdele hænge og dingle fra din taske. Det skaber ubalance og du kan tabe eller ødelægge genstandene. Småting kan evt. pakkes i et penalhus eller lignende. Regntøj og en varm trøje/jakke pakkes øverst eller andet tilgængeligt sted, så man hurtigt kan få fat på den.

Bæreteknik og justering af rygsæk

Da man går med sin rygsæk hele dagen på hike er det vigtigt at vide noget om bæreteknik og derved undgå skader og mindske træthed. De fleste rygsække har bæresystemer der består af justerbare skulderremme og et bredt justerbart hoftebælte.

Indstilling

Langt de fleste rygsække har flytbare skulderremme og rygstykker og kan dermed indstilles til netop din højde. Indstil rygsækken korrekt FØR du tager den på. Hoftebæltet bør også indstilles til din bredde.

Justeringsteknik:

Start med at løsne alle justerstropper.

Tag rygsækken på og find balancen. (læn dig evt. forover så rygsækken helt slipper skuldrene)

Spænd hoftebæltet og regj dig op, så du føler, at rygsækken hviler på hofterne. Ikke taljen!

Spænd skulderstopperne, så rygsækken kommer ind til ryggen.

Spænd brystbæltet, så det holder skulderstopperne sammen.

Nogle rygsække har nakkestopper. Disse justeres til sidst, så rygsækken kommer helt ind til ryggen.

Det er vigtigt, at du ikke føler, at det er skuldrene, der bærer rygsækken, men at den sidder på hoften.

Under vandring kan man vælge at aflaste sine to bæreo­mråder ved skiftevis at stramme hoftebælte og skulderremme. Tasken skal sidde godt op ad og tæt ind til din ryg. Pas dog på ikke at stramme for meget – du skal også kunne trække vejret!

Bæreo­mråderne bliver ofte ømme de første dage af en hike. Sker dette kan man evt. lægge et stykke glat blødt tøj ind under skulderstopperne eller på hofterne.

