

Abb. 1



Aufsetzen

Nie den Rucksack mit durchgestreckten Knien vom Boden über die Schultern wuchten. Erst am Tragegriff auf eine Erhöhung stellen und dann mit einem und anschließend mit dem anderen Arm in die Schultergurte

schlüpfen. (Abb.1) Gibt es keine Erhöhung, kann der Rucksack auf dem abgewinkelten Oberschenkel "zwischengelagert" und anschließend in Trageposition gebracht werden.

Abb. 2



Anpassen

Um einen Rucksack richtig anzupassen, muß er beladen sein und vorher sollten alle Riemen gelockert werden. Die Reihenfolge ist wichtig, mit der die Gurte festgezogen werden: (Abb. 2) Stets unten mit dem Hüftgurt beginnen. Die Mitte des Hüftgurt sollte in etwa mit dem Hüftknochen abschließen. (Abb. 3) Jetzt die Schultergurte leicht anziehen! Die Polster sollen sich sauber um die Schultern legen. Jedoch nicht zu stramm anziehen, sonst verlagert sich die Last zu sehr weg von den Hüften, ganz hin zu den Schultern. (Abb. 4) Die Lageverstellriemen (über den Schulterriemen) müssen im Bereich des

Schlüsselbeins befestigt sein. Durch leichtes Anziehen wird der Rucksack an den Rücken gelegt. Aufpassen, daß die Schultergurte weiterhin sauber aufliegen!

Wenn die Lageverstellriemen jetzt einen Winkel zwischen 20° und 30° zur Horizontalen haben, stimmt die Rückenlänge. Unter 20° Winkel sollte eine längere, über 30° eine kürzere Rückenlänge gewählt werden. (Abb. 5) Anschließend die unteren Packsackstabilisierungsriemen am Hüftgurt anziehen. Der Brustgurt zwischen den Schulterriemen entlastet die Schultergelenke (wichtig beim Klettern, Skilaufen, Wandern).

Abb. 2



Abb. 3



Packen

Je näher schwere Gegenstände am Körper platziert werden, desto leichter läßt sich der Rucksack aufsetzen und während des Tragens ausballancieren. Schwere Gegenstände sollten auch über leichtere Füllung in Schulterhöhe untergebracht werden. (Abb. 6) Außen sollte nur das Nötigste

angebracht werden, eine Reihe von Rucksäcken bieten jedoch praktische Ansatzmöglichkeiten etwa seitlich für das Zeltgestänge. Ein Schlafsack gehört in das Bodenfach. Stuffsäcke erleichtern die klare Ordnung und das Verstauen im Hauptfach bzw. den Seitentaschen.

Abb. 4



Brustgurt

Die anatomisch geformten Schultergurte in S-Form geben bessere Bewegungsfreiheit und entlasten die Nackenmuskulatur (Abb. 7). Der höhenverstellbare Brustgurt der Rucksäcke

verbessern die Aktionsfreiheit. Zum Beispiel beim Skilaufen oder Klettern stabilisiert der Brustgurt den Schultergurt und verhindert so, dass er von der Schulter rutscht.

Abb. 5



Einstellen des Schultergurt

(Abb. 8) Durch Verstellen des Schultergurt am Rückensystem kann die Schultergurtlänge reguliert werden. Wichtig ist dabei, daß die S-förmige Kontur des Schultergurt die Nackenmuskulatur entlastet. Je nach Hersteller können die Schultergurte gelöst und in ihrer

Höhe verstellbar werden. Durch Heraufsetzen des Schultergurt wird dieser verlängert durch Heruntersetzen wird der Schultergurt verkürzt. Am Ende sollte der Schultergurt in der neuen Position fixiert und ausprobiert werden.

Abb. 6



Regenüberzug

Bei Rucksäcken werden wetterfest beschichtete Qualitätsmaterialien verwendet, vorrangig Cordura, um auch einem Platzregen standzuhalten. (Abb. 9) Bei lang anhaltendem Regen ist

zusätzlich ein Regenschutz erforderlich, der für jede Rucksackgröße lieferbar ist und bei feuchter Witterung außerdem gegen allgegenwärtigen Schmutz schützt.

Abb. 8



Rucksackreinigung

Rucksäcke sind wegen ihrer PU-Polsterung und weiterer eingesetzter Materialien nicht waschmaschinenfest. Trocken ausbürsten und

allenfalls, wenn nötig, mit einem feuchten Tuch abwischen. Keine scharfen Waschmittel verwenden.

Abb. 9



Ersatzteile

Schnallen sind entscheidende Teile am Rucksack. Man sollte zumindest Ersatz-

schnallen für die Schulter- und Hüftgurte mit auf Reisen nehmen.

Mit freundlicher Unterstützung von www.tatonka.com