



SÅDAN PAKKER DU DIN RYGSÆK

Uanset om du er en garvet rygsæk-pakker eller om du skal pakke til din første hejk, så tjek disse tips til, hvordan du pakker den mest optimale rygsæk.

3 trin

Følg de 3 trin og få de mest komfortable ture med din rygsæk.

- 1) Få fat i den rigtige rygsæk til din krop.
- 2) Pak den rigtigt.
- 3) Tilpas rygsækken til din krop.

Der er selvfølgelig mange holdninger til, hvordan man pakker rygsækken allerbedst, men der findes nogle retningslinjer om vægtfordeling og tyngdepunkt, som du helt sikkert bør kende.

Hvor stor skal din rygsæk være?

Du bør aldrig få brug for en taske, der er større end 55 liter. Hvis du ikke er så høj, kan det være en fordel at have en taske på maks. 40 liter.

Pak din rygsæk rigtigt

Når du pakker din taske, bør du overveje, om du virkelig har brug for alle tingene, og ikke mindst, om de ting du har pakket, er de helt rigtige til din tur. Jo mindre du har med, jo bedre. Den mest effektive måde at holde vægten på din taske nede er, at skære din pakkediste ned til et absolut minimum. Som tommelfingerregel bør din taske ikke veje mere end 1/3 af din kropsvægt.

Placeringen af dine ting i tasken er altafgørende! Du bør derfor pakke tasken på følgende måde

Lette og pladskrævende ting bør placeres i bunden af tasken.

De tungeste ting i tasken, skal du placere så tæt som muligt på din ryg.

Gem derfor dit kort, kompas, lommelygte og lignende øverst i tasken eller i en af de udvendige lommer, så de er nemme at få fat i, og så du altid ved, hvor du har dine ting.

Tilpas tasken til dig

Når du har pakket tasken, skal du tilpasse den til din krop. Start med at løsne alle stropper og lignende. Tag din taske på, og stram skulderstropperne, så den passer perfekt til din ryg. Det er vigtigt, at skulderstroppen følger din skulder og ikke trykker på din hals eller gnaver ved armhulerne.

Hoftebæltet sørger for, at vægten fra tasken bliver overført til din krop på den bedst tænkelige måde. Hoftebæltet bør sidde i samme højde, som oversiden af dit lår, hvis du løfter dit ben, så låret er i 90 grader.

Din taske er nu pakket og tilpasset helt optimalt til dig og dit næste eventyr.