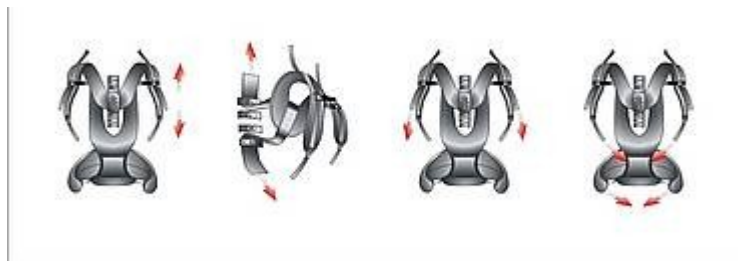


Wie trage ich den Rucksack richtig

Wer sich bei der Materialwahl auf das Wesentliche beschränkt, den Rucksack perfekt auf den Körper einstellt und anschließend erst noch richtig packt, trägt die Last wesentlich einfacher.

Hand aufs Herz: Haben sie ihren Rucksack jemals perfekt auf ihren Körper eingestellt? Wenn sie mit einem ehrlichen «Nein» geantwortet haben, gehören sie zur Mehrheit. Kaum jemand nimmt sich die Zeit, obwohl man in zehn einfachen Schritten bereits zum Ziel kommt:

1. Stellen sie die Rückenlänge ein.
2. Ist der Rucksack beladen, werden die Kompressionsriemen angezogen, um die Last im Rucksack zu fixieren.
3. In einem nächsten Schritt werden alle Riemen des Tragsystems (Schultergurte, Lastkontrollriemen, Hüftgurt, Hüftgurtstabilisierungsriemen) gelöst.
4. Der Rucksack wird jetzt geschultert. Der stramm angezogene Hüftgurt sollte in etwa mittig auf den seitlichen Hüftknochen aufliegen und diese sauber umschließen.
5. Jetzt können die Schultergurte (nicht zu stark) angezogen werden.
6. Der Brustgurt wird geschlossen und verhindert so, dass die Schultergurte von der Schulter rutschen oder Druckstellen bilden.
7. Jetzt werden die Hüftgurtstabilisierungsriemen angezogen.
8. Der Lastkontrollriemen wird angezogen, ohne dass die Schultergurte von der Schulterkrone abheben.
9. Der Ansatzpunkt der Schultergurte sollte in etwa eine Handbreite unter dem siebten Halswirbel (tritt am Hals am stärksten hervor) liegen. Bei Bedarf kann die Höhe der Schultergurte angepasst werden. Der Ansatzpunkt der Lastkontrollriemen sollte auf dem Schlüsselbein liegen.
10. Sollte es Druckstellen geben, können die Alustreben oder die Rückenplatte an die Rückenform (am besten vom Fachhändler) angepasst werden.



Anleitung vom Schweizer Alpinclub übernommen