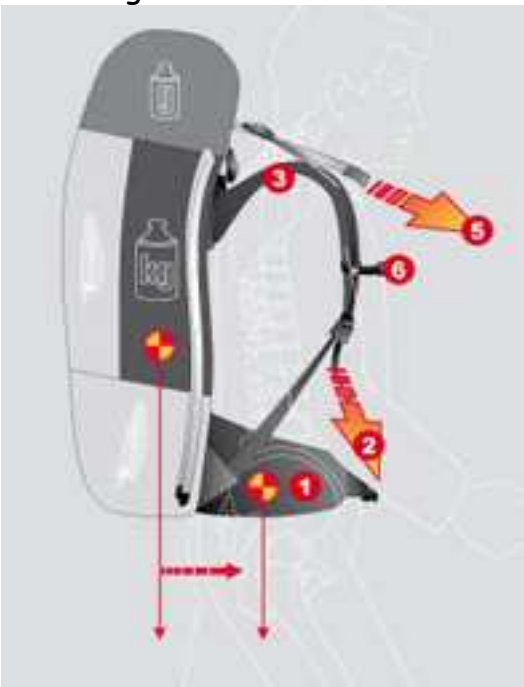
So trägt man seinen Rucksack richtig

Ein Rucksack ist nicht einfach auf den Rücken geschnallt und sitzt dann perfekt. Hier eine genaue Erklärung wie man seinen Rucksack richtig schultert.



Für maximalen Tragekomfort gilt es, den Rucksack exakt einzustellen und richtig zu packen. Ein Schlafsack gehört ins Bodenfach, schwere Gegenstände nah an den Rücken. Kleine Utensilien sind im Deckelfach gut aufgehoben und schnell erreichbar. So liegt der Schwerpunkt dicht am Körper, in Schulterhöhe.
Zum Anpassen den Rucksack am besten mit einem realistischen Gewicht beladen. **1)** Zuerst sämtliche Riemen lockern. Dann den Rucksack schultern, den Hüftgurt platzieren und schließen. Dabei sollte die Mitte des Hüftgurts auf dem Hüftknochen liegen und nicht über der Hüfte, da er sonst den Bauch einschnüren würde. **2)** Schulterträger festziehen. Nicht zu stramm, denn die Hauptlast liegt auf dem Hüftgurt. **3)** nun die Position der Schulterträger überprüfen. Die Zugpunkte der grauen Lageverstellriemen sollten auf Höhe des Schlüsselbeines sein. Um diese Position einzustellen **4)** das Klettband am Vari-Quick System öffnen und in gewünschter Position durch 4 Befestigungsschlaufen führen. Danach Klettband festziehen und fixieren. Bei richtiger Einstellung umschließen die Schulterträger exakt die Schultern. **5)** Anschließend die Stabilisierungsriemen am Hüftgurt festziehen und die Lageverstellriemen an den Schulterträgern anziehen, das ergibt einen besseren Kontakt zum Rücken und mehr Stabilität in schwierigem Terrain. Zum besseren Belüften des Rückens lässt man die Lageverstellriemen etwas nach. **6)** Zuletzt den Brustgurt schließen um den Sitz der Schulterträger zu optimieren.