

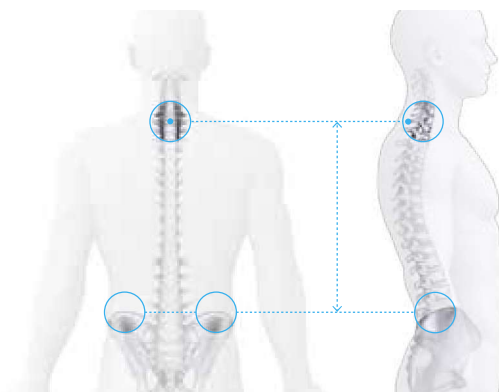
> Plecaki techniczne

Idealnie dopasowany plecak

Mierzenie długości tułowia

Dlaczego długość tułowia ma znaczenie?

Największe znaczenie przy doborze odpowiedniego plecaka ma długość tułowia użytkownika mierzona od podstawy karku do najwyższego punktu kości biodrowej. W języku medycznym jest to odległość od talerza kości biodrowej do kręgu C7. Bez względu na wielkość przenieszonego ładunku plecak powinien być wygodnie dopasowany do budowy ciała — i to długość tułowia, a nie wzrost, decyduje o tym, który plecak jest odpowiedni dla Ciebie.



Jak zmierzyć długość tułowia?

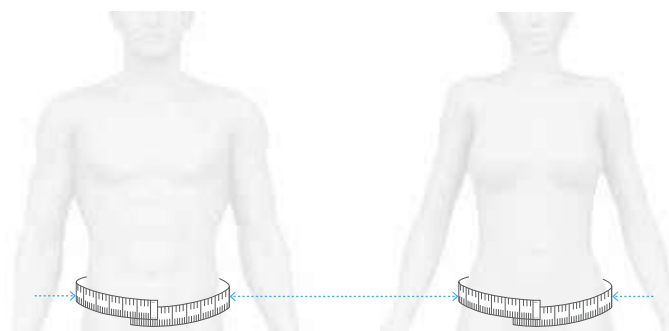
Pochyl głowę do przodu i odszukaj najbardziej wystającą kość u podstawy szyi. To jest właśnie kręgiem C7, uznawany za początek tułowia.

Umieść dłonie na biodrach tak, aby palce wskazujące zrównały się z najwyższym punktem kości biodrowej i wskazywały w stronę pępka, a kciuki w kierunku kręgosłupa. Narysuj niewidzialną linię pomiędzy kciukami i podążaj tą linią do miejsca, w którym zetknie się z kręgosłupem. To miejsce wyznacza koniec tułowia. Najwyższy punkt kości biodrowej jest nazywany także talerzem kości biodrowej. To ta kość podtrzymuje ciężar plecaka, gdy pas biodrowy oplata Twoją talię. Stań prosto i poproś kogoś o zmierzenie odległości między kręgiem C7 i niewidzialną linią pomiędzy Twoimi kciukami. Otrzymany wymiar określa długość tułowia.

Mierzenie bioder

Dlaczego szerokość bioder ma znaczenie?

Podczas noszenia dużych obciążeń na długich dystansach o wiele łatwiej jest oprzeć ciężar na biodrach niż na ramionach. W rzeczywistości około 80% ciężaru plecaka powinno opierać się na biodrach. Dlatego właśnie tak ważne jest odpowiednie dopasowanie pasa biodrowego.



Jak zmierzyć szerokość bioder?

Owiń elastyczną taśmę mierniczą wokół najwyższego miejsca bioder (nie talii). Jest to to samo miejsce, na którym kładzie się kciuki i palce wskazujące podczas mierzenia długości tułowia.

Jak odpowiednio dopasować plecak?

Dobry do swoich rozmiarów plecak trzeba jeszcze odpowiednio dopasować. Na początek poluzuj regulację szelek i pasa biodrowego oraz załaduj do plecaka ok. 5-10 kg równomiernie ułożonego bagażu. Następnie postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

1. **Pas biodrowy** – Załóż plecak na plecy i ustaw górną część pasa biodrowego ok. 3 cm ponad talerzem kości biodrowej (górną część kości biodrowej). Następnie zapnij sprzączkę pasa biodrowego i zaciśnij taśmy. Większość ciężaru powinna teraz opierać się na pasie biodrowym.
 - **Wskazówka** – Wyściełana część pasa powinna owijać się wokół kości biodrowych, ale po obu stronach sprzączki pasa powinny pozostać co najmniej 3 cm przerwy.
2. **Pasy naramienne** – Gdy pas biodrowy jest już dopasowany, pociągnij w dół za końcówki pasów naramiennych (czyli szelek). Sprawi to, że plecak zbliży się do ciała. Punkty, w których pasy naramienne łączą się z plecakiem, powinny znajdować się około 3-5 cm poniżej wysokości ramion.
3. **Paski nośne** – Paski nośne łączą szelki z górną częścią korpusu plecaka. Paski powinny być dobrze naprężone, ale nie należy naciągać ich zbyt mocno, bo może to spowodować powstanie wolnej przestrzeni pomiędzy ramionami a szelkami.
 - **Wskazówka** – W większych plecakach najlepiej, by paski nośne tworzyły kąt ok. 45-60 stopni pomiędzy szelkami a korpusem plecaka. W przypadku plecaków o objętości poniżej 50 l, w których długość korpusu jest krótsza, paski nośne mogą dotykać ramion i w ten sposób łączyć się z plecakiem. Wówczas paski nośne spełniają rolę pasków kompresyjnych.
4. **Pasek piersiowy** – Pasek piersiowy znajduje się pomiędzy szelkami. Należy umieścić go na wygodnej wysokości klatki piersiowej, a następnie zapiąć sprzączkę i upewnić się, że pasek dobrze przylega do ciała.
5. **Paski stabilizujące** – Niektóre większe plecaki techniczne Thule są również wyposażone w paski stabilizujące, łączące pas biodrowy z korpusem plecaka. Aby bagaż był bardziej stabilny, pociągnij paski stabilizujące do przodu.

Jak zapakować plecak?

Prawidłowo zapakowany plecak jest bardziej stabilny i wygodny, dzięki czemu przygoda na szlaku to czysta przyjemność. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek dotyczących pakowania plecaka.

1. Umieść najcięższe przedmioty, takie jak prowiant, kuchenka turystyczna i woda, w środkowej części plecaka, blisko kręgosłupa. Sprawi to, że większa część wagi plecaka, jego środek ciężkości, pozostanie blisko ciała. W przypadku gdy ciężkie przedmioty zostaną zapakowane za wysoko, bagaż może wydawać się niestabilny i chwiejny. Jeżeli natomiast najcięższa część ekwipunku znajdzie się na samym dnie komory, dolna część plecaka może ciążyć w niewygodny sposób.
2. Lżejsze przedmioty, takie jak śpiwór, osłona przeciwdeszczowa i ubrania, należy zapakować w górnej, dolnej i tylnej części plecaka, naokoło ciężkiego bagażu.
3. Przedmioty, które warto mieć pod ręką, takie jak kurtka przeciwdeszczowa, latarka i przekąski, najlepiej zapakować na samej górze głównej komory i w zewnętrznych kieszeniach plecaka.

