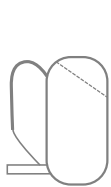


SÅDAN VÆLGER DU DIN RYGSÆK OG SÅDAN BRUGER DU DEN

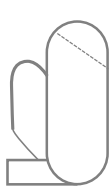
HVILKEN KAPACITET HAR JEG BEHOV FOR?



DAGTUR EL. EN OVERNATNING



WEEKEND TUR



EN LILLE UGE



EN LÆNGERE TUR

0-1
NÆTTER

2-3
NÆTTER

3-5
NÆTTER

5+
NÆTTER

20-50
LITER

50-60
LITER

60-80
LITER

80+
LITER

RYGSÆKKENS KAPACITET ER OFTE SKREVET PÅ RYGSÆKKEN

HVILKEN STØRRELSE SKAL JEG BRUGE?

SÅDAN MÅLER DU DIN OVERKROP

- FÅ EN HJÆLPER TIL AT FIND DET ØVERSTE PUNKT VED DEN SYVENDE NAKKEHVIRVEL C7. C7 ER DEN KNOGLE, SOM SES TYDELIGST, NÅR MAN BØJER HOVEDET FREMOVER.
- STIL DIG RET, OG FIND OVERSIDEN AF DINE HOFTEBEN MED TOMMEFINGERNE. FORESTIL DIG EN LINJE IMELLEM DE FUNDNE PUNKTER PÅ DINE HOFTEBEN. PUNKTET HVOR DENNE LINJE KRYDSES RYGSØJLEN, ER TORSOENS NEDERSTE PUNKT
- MÅL NU MED ET FLEKSIBELT MÅLEBÅND, AFSTANDEN IMELLEM DET ØVERSTE OG NEDERSTE PUNKT. LAD MÅLEBÅNDET FØLGE RYGSØJLENS KRUMNING.

DEN MÅLTE LÆNGDE ER LÆNGDEN PÅ DIN OVERKROP, OG DENNE LÆNGDE ER VIGTIG I VALG AF RYGSÆK.

MANGE RYGSÆKKE HAR JUSTERING AF RYGLÆNGDEN VED AT KUNNE FLYTTE SKULDERREMMENE OP OG NED, MEN BILLIGE ELLER LETVÆGTS RYGSÆKKE SKAL KØBES MED DEN RIGTIGE LÆNGDE, DA DENNE JUSTERINGSMULIGHED ER SPARET VÆK I FORHOLD TIL PRIS ELLER VÆGT.

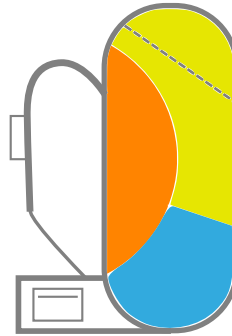
HVORDAN JUSTERER JEG RYGSÆKKEN TIL MIG?

FØLG DENNE TRIN FOR TRIN GUIDE

- FVLD DIN BAGAGE ELLER TILSVARENDE VÆGT I RYGSÆKKEN.
- LØSN ALLE REMME, SKULDERREMME OG HOFTEBÆLTE HELT.
- LØFT SELV ELLER FÅ EN HJÆLPER TIL AT LØFTE RYGSÆKKE OP SÅ HOFTEBÆLTET ER PÅ HØJDE MED HOFTEN.
- SPÆND NU HOFTEBÆLTET IND SÅ HELE RYGSÆKKENS VÆGT HVILER PÅ HOFTEN.
- SPÆND SKULDERSTROPPENE TIL SÅ DU MÆRKER EN MEGET LILLE DEL AF VÆGTEN BLIVER FLYTTET TIL SKULDERNE.
- HAR DIN RYGSÆK MULIGHED FOR AT TRÆKKE VÆGTEN TÆTTERE IND TIL RYGGEN, SPÆND FØRST DISSE STROPPE IND VED HOFTEN, DERNÆST TRÆK RYGSÆKKEN IND TIL RYGGEN OPPE VED SKULDERNE.

DISSE EKSTRA JUSTERINGSMULIGHEDER, KAN SAMMEN MED MULIGHEDEN FOR AT FLYTTE LIDT AF VÆGTEN FRA HOFTEN TIL SKULDERNE, HJÆLPE MED TIL AT AFLASTE TRÆTTE MUSKELGRUPPER OG ÆNDRE LUFTCIRKULATIONEN OMKRING RYGGEN PÅ DE LANGE TURE.

HVORDAN PAKKER JEG MIN RYGSÆK?



● LAVESTE VÆGT

● MELLEM VÆGT

● STØRSTE VÆGT

YDRELOMMER / LÅGET

KORT OG KOMPAS, SOLBRILLER, SOLCREME, TOILETPAPIR, LVGTE/PANDELAMPE, FØRSTEHJÆLPSKIT, SNACKS, MADPAKKEN OG ANDET, SOM SKAL VÆRE LET AT FÅ FAT I.

TOPPEN

LETTERE GENSTANDE SOM TØRT TØJ I PAKSÆKKE, REGNTØJ, OG LIGN. TING SOM DU KAN FÅ BRUG FOR I LØBET AF DAGEN.

MIDTEN

DE TUNGESTE GENSTANDE BÆRES TÆTTEST PÅ RYGGEN. MAD, VAND, KOEGREJ, TELTSTÆNGER, PLØKKER O.LIGN. HÅRDE GENSTANDE PAKKES SÅ DE IKKE KAN MÆRKES, EVENTUELT I EKSTRA TØJ ELLER EN TARP.

BUNDEN

SOVEPOSE OG ANDET DU KUN HAR BRUG FOR OM NATTEN

LOMMER PÅ HOFTEBÆLTE/SKULDERREMME

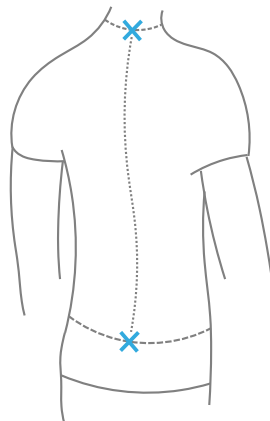
MANGE RYGSÆKKE HAR SMÅ LOMMER TIL SNACKS, HAT, KAMERA, GPS OG ANDET, SOM MAN GERNE VIL HAVE HURTIG ADGANG TIL. EN GOD DETALJE, SOM SPARER EN FOR AT TAGE RYGSÆKKEN AF SÅ OFTE.

YDRE STROPPE

FASTSPÆND LIGGEUNDERLAG, VANDRESTAVE, OG TELT TIL RYGSÆKKENS YDRE STROPPE. HAR RYGSÆKKEN KOMPRESSIONSSTROPPE BRUG DEM TIL AT SIKRE, AT INDHOLDET SIDDER TÆTTEST MULIGT TIL RYGGEN.

VÆGTFORDELINGEN

VED VANDRING I JÆVNT UJDFORDRENDE TERRÆN, ANBEFALES AT HAVE ALLE DE TUNGESTE GENSTANDE SAMLET HØJT OG TÆT PÅ RYGGEN. BLIVER TERRÆNET UDFORDRENDE, ER DU PÅ SKI, KLATRER ELLER PÅ CYKEL, KAN DU MED FORDEL FLYTTE DE TUNGESTE GENSTANDE LÆNGERE NED, FOR AT SÆNKE DIT TYNGDEPUNKT.



HVAD SKAL JEG HAVE MED?

DE VIGTIGSTE TING

- VAND I DEN MÆNGDE DU SKAL BRUGE TIL NÆSTE FORSYNINGSMULIGHED, OG/ELLER UDSTYR TIL AT OPSAMLE OG RENS VAND FRA TVIVLSOMME KILDER MED.
- MAD OG SNACKS TIL AT KUNNE KLARE TUREN, PLUS LIDT EKSTRA (HUSK DU BRUGER MANGE KCAL, NÅR DU ER I BEVÆGELSE)
- NAVIGATIONSDYSTYR (KORT OG KOMPAS, EVENTUELT EN GPS)
- TØJ TIL ALLE DE MULIGE VEJRFORHOLD (HUSK VARM TØJ OGSÅ OM SOMMEREN, UNDGÅ BOMULD, SOM IKKE HOLDER DIG VARM HVIS DET BLIVER VÅDT)
- LYS (LVGTE, PANDELAMPE FOR AT KUNNE SE I MØRKE, OG SIGNALERE TIL ANDRE)
- BESKYTTELSE FOR SOLEN (SOLBRILLER, SOLCREME, HAT)
- FØRSTEHJÆLPSMATERIEL (PLASTER, FORBINDINGER, SMERTESTILLENDE, SAKS)
- REPERATIONSUDSTYR (LAPPEGREJ, GAFFATAPE, NÅL OG TRÅD, MULTITOOL, SNOR)
- UDSTYR TIL AT LAVE ILD (TÆNDSTIKKER, LIGHTER, ILDSTÅL, STEARINLVS)
- UDSTYR TIL OVERNATNING ELLER NØDSHELTER