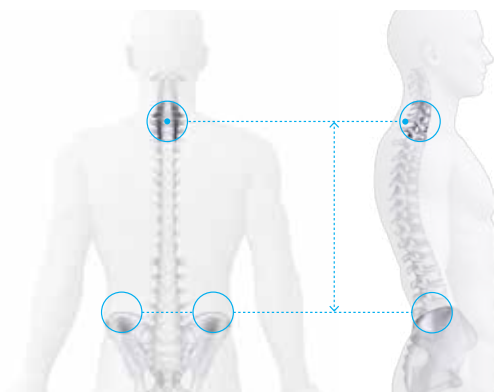


Туристические рюкзаки

Подгонка рюкзака под ваше тело

Измерение длины спины

Почему важно знать длину вашей спины?
Самым важным фактором, который следует учитывать при покупке рюкзака, является расстояние от основания вашей шеи до верхней точки тазовой кости. Если перейти на научный язык — это расстояние от верхней точки вашего подвздошного гребня до позвонка С7. Какой бы груз вы ни переносили, вам нужен рюкзак, который удобно сидит на вашем теле. А для определения, какой рюкзак вам больше подходит, нужно знать не ваш рост, а длину вашей спины.



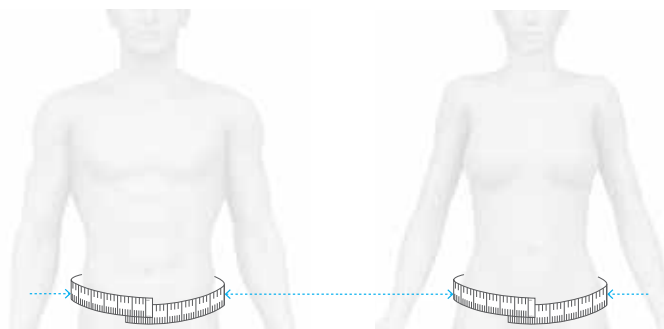
Как измерять длину спины

Наклоните голову вперед, и нащупайте самую выступающую кость в основании вашей шеи. Это ваш позвонок С7 или верхняя часть вашей спины.

Положите руки на бедра, чтобы указательные пальцы находились на линии верхней точки тазовой кости и указывали на ваш пупок, а большие пальцы указывали в сторону позвоночника. Проведите воображаемую линию между вашими большими пальцами руки и проследите за ней до момента пересечения с позвоночником. Это и будет нижняя часть вашей спины. Верхняя точка тазовой кости также называется подвздошным гребнем. Это кость, которая поддерживает вес вашего рюкзака, когда набедренный ремень затягивается вокруг вашего пояса. Встаньте прямо и попросите другого человека измерить расстояние от С7 до воображаемой линии между большими пальцами рук. Так вы узнаете длину своей спины.

Измерение охвата бедер

Почему важно знать охват ваших бедер?
Когда вы переносите большие грузы на большие расстояния, намного легче нести груз на бедрах, чем на плечах. Фактически, примерно 80 % веса рюкзака должны поддерживаться вашими бедрами. Поэтому так важно выбрать правильно сидящий набедренный ремень.



Как измерять охват бедер

Возьмите гибкую измерительную ленту, и оберните ее вокруг верхней части ваших бедер, но не пояса. Это та же точка, где будут располагаться ваши большие и указательные пальцы при измерении длины спины.

Подгонка рюкзака под ваше тело

После того как вы определили длину спины и охват бедер и правильно выбрали свой рюкзак, важно правильно подогнать его под ваше тело. Для начала ослабьте все ремни на рюкзаке, включая набедренный ремень, и загрузите рюкзак 5–10 кг равномерно распределенного груза. Затем выполните указанные ниже действия, чтобы оптимально подогнать рюкзак под ваше тело.

- Набедренный ремень — наденьте рюкзак на спину и установите набедренную подкладку таким образом, чтобы она располагалась примерно на 3 см выше вашего подвздошного гребня (верхней точки тазовой кости). Затем застегните пряжку и натяните ремень. Теперь основная часть веса вашего рюкзака будет поддерживаться вашим набедренным ремнем.
 - Совет по подгонке — отрезок ремня с подкладкой должен охватывать и закрывать переднюю часть ваших тазовых костей, но следует оставить минимум 3 см зазора с каждой стороны центральной пряжки набедренного ремня.
- Наплечные ремни — после подгонки набедренного ремня потяните вниз и назад ремешки в нижней части наплечных ремней. Так вы подтянете рюкзак к вашему туловищу. Место, где верхняя часть наплечных ремней переходит в заднюю панель, должно располагаться на 3–5 см ниже плечевого сустава.
- Грузоподъемные ремешки — грузоподъемные ремешки начинаются в верхней части наплечных ремней и соединяются с корпусом рюкзака над вашими плечами. Потяните за ремешки, чтобы туго натянуть их, но постарайтесь не перетянуть их, иначе появится зазор между вашими плечами и наплечными ремнями.
 - Совет по подгонке — в больших рюкзаках грузоподъемные ремешки в идеале должны располагаться под 45–60-градусным углом к наплечным ремням и корпусу рюкзака. В рюкзаках с объемом менее 50 литров грузоподъемные ремешки могут отходить от ваших плеч к рюкзаку напрямую или под отрицательным углом. В таком случае они будут выступать в качестве стягивающих ремней.
- Нагрудный ремень — нагрудный ремень расположен между вашими наплечными ремнями, его следует установить в удобном месте на вашей груди и застегнуть пряжку, а затем плотно подтянуть его к телу.
- Ремни для стабилизации нагрузки — некоторые большие туристические рюкзаки Thule оснащаются ремнями для стабилизации нагрузки, которые соединяют набедренный ремень с корпусом рюкзака. Для оптимальной стабилизации нагрузки подтяните ремни для стабилизации нагрузки вперед к передней части тела.

Как загружать ваш рюкзак

Правильно загруженный рюкзак чувствуется как более сбалансированный, стабильный и удобный — так вы сможете свободно наслаждаться вашим пешим маршрутом. Ниже приведены несколько советов о правильной загрузке вашего рюкзака.

- Располагайте самые тяжелые вещи (например, еду, печку и воду) в средней части рюкзака поближе к позвоночнику. Так большая часть веса рюкзака будет находиться ближе к его центру тяжести и вашему телу. Если упаковать тяжелые предметы слишком высоко, нагрузка будет несбалансированной и рюкзак будет покачивать в стороны. Если же положить их слишком низко — рюкзак будет отвисать.
- Более легкие вещи (например, спальные мешки, дождевые клапаны и одежду) следует располагать выше, ниже или позади тяжелых вещей.
- Дождевики, фонари, легкие закуски и другие «обязательные» вещи следует располагать в верхней части рюкзака или в его наружных карманах.

