



Scouting St. Joris Leeuwen – Roermond

Instructie rugzakken



Waarom een rugzak

Bij de explorers zullen we geregeld met rugzak van kampterrein naar kampterrein trekken. Een rugzak biedt veel ruimte en mogelijkheden om je kampeeruitrusting mee te nemen.

Welke rugzak is interessant

Allereerst moet de maat van de rugzak goed zijn. Afhankelijk van je behoefte zal de gewenste inhoud van de rugzak tussen de 50 en 65 liter inhoud liggen.

Vaak is het handig te letten op extra mogelijkheden zoals extra zakken aan de zijkanten. Dit wordt bij rugzakken vaak aangegeven als 40 + 10 liter. Het grote vak heeft dan een inhoud van 40 liter en de beide zijvakken hebben een inhoud van 5 liter per stuk. Ook is het ophangstelsel natuurlijk belangrijk.

Een goede rugzak hoeft niet duur te zijn

Als voorbeeld in deze instructie hebben we een Gelert Core 55 + 10 liter rugzak gekozen. Deze rugzak heeft een goede prijs/kwaliteit verhouding. Gelert is een bedrijf dat goed en betaalbaar materiaal maakt, ideaal voor Scouting / Schoolreisjes / kamperen etc. Deze rugzak vind je bij Ton Notermans kamperen tussen €50 en €60.

Waar moet je op letten bij het aankopen van een rugzak

Als je een rugzak koopt is het handig te letten op de volgende zaken:

- Een geïntegreerde regenhoes beschermt je materiaal wanneer je verrast wordt door een regenbui onder een hike.
- Degelijke heupband en verstelbaar & koelend rugframe
- Zakken aan de zijkanten van de rugzak (voor het wegstoppen van kleine dingen die je vaak nodig hebt)
- Verdeling in hoofdcompartiment. (In een van de compartimenten past dan je matje)
- Mogelijkheden om aan de buitenkant van de tas nog materiaal vast te maken (zoals matje/ slaapzak etc.)

Laat je bij voorkeur goed adviseren in de winkel



Scouting St. Joris Leeuwen – Roermond

Instructie rugzakken



Onderdelen van een rugzak

Kap van de rugzak. Hierin zit:

- regenhoes
- een extra vak
- Vaak ook los te gebruiken als buidel tas

Riemen, hieronder kun je een:

- slaapmatje klemmen
- tent klemmen

Hiertussen kun je iets klemmen

Vaak is je rugzak niet helemaal vol, met deze riemen aan de voor en achterkant kun je je tas kleiner maken zodat alles goed vast zit.

Deelbaar vak in het hoofdcompartiment met rits aan de voorkant (voor bijvoorbeeld het slaapmatje)

Zijvakken met rits, waarin je kleine spullen kunt bewaren die je snel en vaak nodig hebt. Tevens kun je hierin je ondergoed en sokken kwijt.

Een goed ophangsystem is erg belangrijk voor het comfortabel dragen van je rugzak

Riemen waaraan je bijvoorbeeld je bergschoenen, matje of slaapzak kunt hangen

Een heupriem zorgt voor stabiliteit rondom je middel. De heupriem zal het merendeel van het gewicht van de rugzak dragen.





Scouting St. Joris Leeuwen – Roermond

Instructie rugzakken



Gebruik rugzak

Waar moet je op letten bij het gebruik van de rugzak:

- Als je een rugzak optilt til hem dan altijd op aan de draagring, til hem nooit op aan de schouderbanden of de gespen. Alleen de draagring is gemaakt om het volle gewicht te dragen.
- Trek de copressiebanden nooit te strak aan, daardoor kunnen ze scheuren.

Het dragen van een rugzak

Om de meeste steun te krijgen hoort de heupband iets boven het heupbeen uit te steken. Trek hem flink aan, of laat dit doen. Mocht de rugzak later afzakken dan kun je hem aan de load-adjusters (die twee bandjes naast je schouderbanden) met je duimen weer optrekken.

Als de rugzak goed is afgesteld zit het begin van de schouderbanden nu precies tussen je schouderbladen. Zitten de schouderbanden te hoog, dan zal de rugzak naar achteren gaan trekken. Dit loopt heel ongemakkelijk en kan bovendien je ademhaling belemmeren. Zitten de schouderbanden te laag, dan komen je schouders boven het (inwendige) frame uit en kun je de lading nooit met de load-adjusters tegen je rug aan trekken. Hierdoor gaat de zak aan je schouders hangen en als de schouderbanden dan niet zacht gevoerd zijn kunnen ze gaan schuren. Zit de rugzak dan nog steeds niet lekker, dan kun je er eens aan denken om de strips van het frame meer in de vorm van je rug te buigen.

Onderhoud en bewaren van de rugzak

Hierbij volgen een aantal tips voor het onderhoud van een rugzak. Hou je goed aan deze voorschriften en je kunt jaren plezier hebben van je rugzak.

- Maak na een lange hike je rugzak goed schoon. Stop je rugzak nooit in de wasmachine, daardoor beschadigt de coating van de rugzak.
- Laat modder altijd opdrogen, daarna kun je het er gewoon vanaf borstelen. Bewaar een rugzak op een donkere plek.
- Olivlekken kun je het beste eruit wassen met zachte zeep. Schrob hierbij niet te stevig, spoel daarna de rugzak goed af.
- Bewaar je rugzak als je hem niet gebruikt vrij van zonlicht. Continue blootstelling aan zonlicht zorgt ervoor dat het stof sneller slijt.



Scouting St. Joris Leeuwen – Roermond

Instructie rugzakken



Handige tips en trucs bij het gebruik van een rugzak

Hier volgen een aantal tips en trucs om zo licht mogelijk je spullen in te pakken.

Onderwerp Omschrijving
Afritsbroek twee broeken in een! Vaak worden deze tevens gemaakt van licht materiaal.

Handdoeken Er bestaan lichtgewicht sneldrogende handdoeken. Deze kun je na gebruik uitwassen met water. Hierdoor hoef je niet voor elke dag een handdoek te hebben. Vaak zijn deze handdoeken zeer goedkoop bij de Xenos, zeeman of andere winkel te krijgen.

Zaklamp vs
koplampje Wanneer gebruik je een zaklamp en wanneer een koplampje. Hier de voor en nadelen van beide op een rijtje. Een goede combinatie is een koplampje en een klein ledzaklampje.

<u>Koplampje</u>	<u>Zaklamp</u>
Schijnt max 3 mtr	Schijnt ong. 50 mtr
Zeer licht	Redelijk zwaar tot zwaar
Je hoeft hem niet vast te houden, je kunt dus twee handen gebruiken	Een zaklamp moet je altijd in de hand houden. Dat kan lastig zijn als je voor je werk twee handen nodig hebt
Als je iemand aankijkt schijn je hem direct in de ogen	Met een zaklamp schijn je iemand niet altijd direct bij aankijken in de ogen
Koplampje maakt vaak gebruik van leds, hiermee zie je bijvoorbeeld niet goed of vlees wel/ niet goed is doorbakken	Zaklamp maakt vaak gebruik van gloeilampen, dit licht laat beter zien of bijv. vlees goed gebakken is of niet.

Kleding oprollen In plaats van opvouwen, kun je je kleding beter oprollen, hierdoor ontstaan compacte 'staafjes'. Bijkomende voordelen: makkelijker vindbaar en kleding blijft beter kreukvrij.



Kussen Neem i.p.v. een kussen alleen een kussensloop mee, hierin stop je 's nachts je fleece, jas, T-shirt etc. 's nachts. Je hebt dan een lekker kussen.



Scouting St. Joris Leeuwen – Roermond

Instructie rugzakken



- Toiletspullen** De toilettas is vaak het zwaarste onderdeel van je bepakking. Je kunt veel plaats en gewicht sparen door kleinere toiletspullen in te kopen of je eigen toiletpul in kleine flesjes te doen. Voor een weekend of week kamp heb je geen grote fles douche spul nodig.
- Zware spullen** Stop zware spullen altijd zo dicht mogelijk bij de rug, dit is lichter met lopen.
- Plat inpakken** Probeer een rugzak altijd zo plat mogelijk in te pakken (hoe dichter het gewicht op je rug zit, hoe lichter het dragen van de rugzak wordt!)
- Aan de tas hangen** Probeer zoveel mogelijk in de tas te stoppen, alles wat aan de tas hangt slingert en kan lastig zijn met lopen. Als je iets buiten de tas hangt zorg er dan voor dat het stevig vastzit.
- Vloeistoffen** Let altijd op met vloeistoffen in je rugzak. Zorg ervoor dat je flessen die vloeistoffen bevatten altijd in een afsluitbaar zakje stopt.
- Tent** In onze tenten kun je met 3 personen slapen. Als je de tent meeneemt in je rugzak kun je deze opdelen over 3 rugzakken.
- Scherpe dingen** Zorg ervoor dat dingen met scherpe punten nooit tegen de buitenkant van de rugzak aandrukken, dit kan de rugzak beschadigen of storend zijn bij het lopen



Scouting St. Joris Leeuwen – Roermond

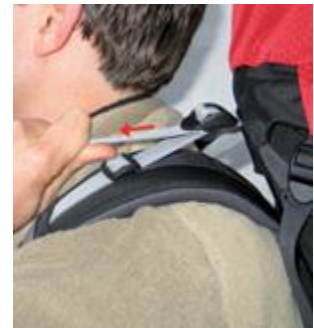
Instructie rugzakken



Afstellen van een rugzak

Volg de onderstaande stappen om de beste pasvorm van je rugzak te bereiken:

- Stop wat gewicht in de rugzak - liefst gelijk aan het uiteindelijke pakgewicht.
- Voordat je je rugzak opdoet, moet je eerst alle banden van het draagsysteem losmaken: de heupband, de schouderbanden, de topstabilisatiebanden en ook de stabilisatiebanden van de heupband.
- Als je rugzak een verstelbare rug heeft moet je die eerst op de [juiste lengte](#) instellen. Gebruik hiervoor liefst de [Lowe Alpine Torso Fit meetlat](#), die in elke goede buitensportwinkel aanwezig is en waarop met behulp van een kleurcode op eenvoudige en ondubbelzinnige wijze de juiste lengte-instelling is af te lezen.
- Doe de rugzak op en sluit de heupband stevig om je heupen. Trek de schouderbanden aan tot ze lekker strak staan. Hiermee kun je de verdeling van het rugzakgewicht tussen de schouderbanden en de heupband beïnvloeden.
- De topstabilisatiebanden die de bovenkant van de rugzak met de schouderbanden verbinden, zijn ervoor gemaakt om de bovenkant van de rugzak ten opzichte van je lichaam te stabiliseren. Als je aan de band trekt, voel je de rugzak naar je toekomen. Trek net zo ver als je lekker vindt zitten en verander de spanning tijdens het lopen, afhankelijk van je vermoeidheid en het terrein. De hoek waaronder de stabilisatiebanden staan is niet zo belangrijk. Het gaat erom dat je voelt dat je rugzak stabiel op je rug zit en dat hij geen eigen leven gaat leiden. Verderop op deze pagina kun je meer lezen over [topstabilisatiebanden](#).
- Op de grote rugzakken vind je aan beide kanten van de heupband nog een stuk band met gespen. Als je hieraan trekt, komt de onderkant van de rugzak richting heupband. Stel deze zijstabilisatiebanden zo strak af als je zelf comfortabel vindt. Hiermee wordt hinderlijk zwaaien voorkomen en wordt de lading nog beter op je heupen gezet. Je kunt de instelling onderweg naar wens veranderen. Op TFX-rugzakken met Torso Motion kun je met deze banden het dynamische karakter van de heupband teniet doen.
- Als je al deze instellingen achter de rug hebt, kun je het borstbandje vastmaken. Niet te strak! In de meeste gevallen zit dit bandje ruim vijf centimeter onder het sleutelbeen.





Scouting St. Joris Leeuwen – Roermond

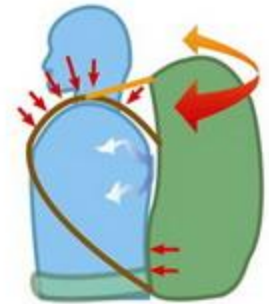
Instructie rugzakken



Topstabilisatiebanden: hun doel en gebruik

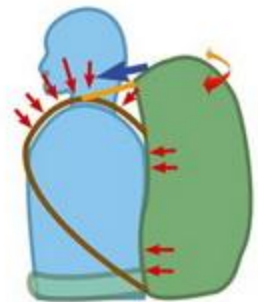
Maak alle banden eerst los

Met losse schouder- en topstabilisatiebanden komt de rugzak een beetje los van je rug. Hierdoor maak je luchtcoeling mogelijk, maar is je lading niet erg stabiel.



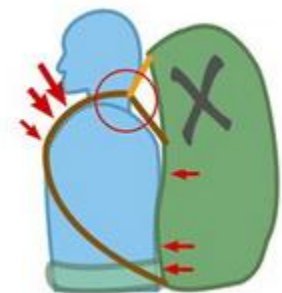
Aantrekken van de topstabilisatiebanden

Vervolgens snoer je de topstabilisatiebanden lekker stevig aan. Nu komt de bovenkant van je rugzak dicht naar je toe en je rugzak voelt duidelijk stabiel aan. Je kunt dit positieve effect onafhankelijk van de hellingshoek van de stabilisatiebanden bereiken. NB Bij het APS-systeem, dat één centraal ophangpunt heeft, is deze stabilisatie noodzakelijk, bij het TFX-rugpand eigenlijk niet..



Verkeerde instelling door te strak aansnoeren

Als je de topstabilisatiebanden nog verder aansnoert, komt een groter deel van je last op de voorkant van je schouders te drukken. Dit voelt op de lange duur niet lekker aan en helpt enkel om plaatselijk even wat minder druk te voelen. Op deze manier komt er niet meer gewicht op je heupband; dat bereik je alleen door je schouderbanden lossers in te stellen.





Scouting St. Joris Leeuwen – Roermond

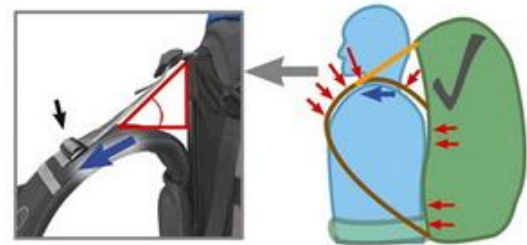
Instructie rugzakken



Korte rug

Bij een kortere ruglengte hebben de topstabilisatiebanden als ze strak worden getrokken de neiging om de schouderband op te tillen.

Daar kun je twee dingen aan doen: je kunt de triglidegesp naar voren schuiven, waardoor de hoek kleiner wordt (ideaal is tussen de 30° en 45°) of je kunt de band door een lager geplaatste gesp voeren.



Hierdoor wordt je rugzak helaas minder stabiel: hij zwaait makkelijker heen en weer. Op het TFX-systeem is de hellingshoek van de stabilisatiebanden in de laagste afstelling 45°, waardoor een tweede gesp niet nodig is.

Lange rug – toch stabiel

Als je lang bent en je de grootste ruglengte-instelling moet gebruiken, hebben de topstabilisatiebanden geen enkel nut meer. Toch heb je met ons TFX-systeem altijd een stabiele rugzak, omdat de schouderbanden aan de bovenkant van de framestaven aanhechten. Trek de stabilisatiebanden nooit te strak aan, want dan kun je teveel druk op de bovenkant van je rug voelen.

