

Of je nu op tocht of trekkamp vertrekt, voor een weekend of veertien dagen, een rugzak komt er meestal wel aan te pas. En omdat het niet altijd even aangenaam is om bij plots opkomende zondvloed je rugzak helemaal te moeten uitladen om je regenponcho te vinden, geven we je hierbij enkele tips.

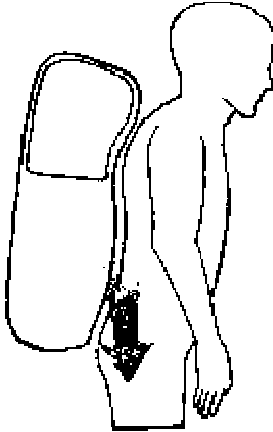
## Aanschaffen van een rugzak

Sommige mensen gaan een rugzak kopen maar weten eigenlijk niet wat ze kopen. Past hij wel? Voldoet hij aan je eisen? Eén voor dames of heren? Hoeveel besteed ik aan een rugzak? Welk merk? Enzovoort...

Uit ondervinding moet ik zelf zeggen dat een goedkope rugzak verloren geld is. Goedkope rugzakken zijn meestal slecht aan te passen aan je lichaam. En als je een langere afstand aflegt begint hij te schuren tegen je lichaam of is er een slechte verluchting tussen je rug en de rugzak. En je zult zien dat een goedkope rugzak sneller versleten is dan één van kwaliteit. Daarom, neem niet de allerduurste maar zoek er één van een beter kwaliteit uit. Er zijn genoeg merken op de markt om uit te kiezen. Zoek een goede winkel op die van alles op de hoogte is. Kijk steeds of er riempjes aanwezig zijn om aan de schouder aan te passen of aan je heupen. De heupgordel moet goed steunen en aanspannen. Koop ook een rugzak met een inwendig frame en beter die we dan nog kunnen verwijderen om de rugzak reinigen. Een rugzak is nooit waterdicht. Hou daar vooral rekening mee. Dingen die niet nat mogen worden. Doe je dan best in een plastic zak. Zoals je kleding of zelfs je slaapzak. Zoek rugzakken met een goede stevige rits. Een rugzak van 55 à 65 liter is meestal een goed formaat voor meerdaagse trektochten.

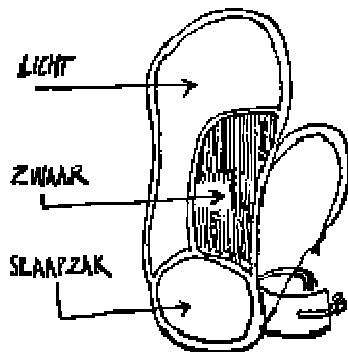
## Inladen

- Steek alles wat bereikbaar moet zijn tijdens de tocht (regenkledij, trui, kaart, kompas, wc-papier, zakmes, lunchpakket,... ) op gemakkelijk bereikbare plaatsen zoals de zijzakjes of het bovenste deel van je rugzak.
- Steek al wat je gebruikt om te slapen (tent, slaapzak, matje, ...) onderaan.
- Prop je kleren in 'foedraaltjes' (aparte zakjes). Dat bespaart plaats en je vindt sneller wat je zoekt.
- Steek zware stukken liefst op schouderhoogte en zo dicht mogelijk tegen je lichaam, zo komt het zwaartepunt van je rugzak zoveel mogelijk overeen met je eigen zwaartepunt. Als je zware stukken hoger steekt, verlies je je evenwicht. Als je ze lager steekt, belast je je heupen teveel en hindert de rugzak je bij het stappen. Let wel: als je gaat skiën of klimmen met een rugzak, dan ligt je zwaartepunt lager en moet de zware last dus zo laag mogelijk zitten. Test je evenwicht altijd even uit voor je aan acrobatische toeren begint.



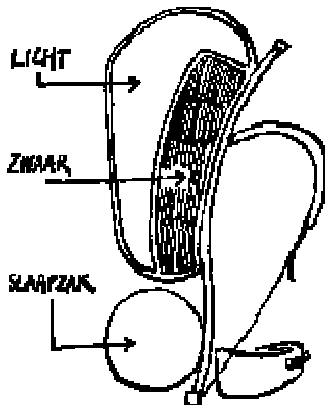
### Zwaartepunt lichaam en rugzak in één vlak

- Hang zo weinig mogelijk aan de buitenkant van je rugzak. Anders word je te vaak uit evenwicht gebracht en belast je je rug- en beenspieren meer dan nodig. Vermijd ook loshangende voorwerpen. Ze kunnen jou en anderen verwonden en ervoor zorgen dat je ergens aan blijft haken. Daardoor raak je bijvoorbeeld niet op tijd uit de trein of val je op je 'patotter'. Je slaapmatje en de tentstokken kan je eventueel wel met de daarvoor voorziene riempjes aan de buitenkant van de rugzak vastmaken. Maar opbergen in de rugzak blijft het beste.



### Gewichtsverdeling rugzak inwendig frame

- Vermijd scherpe of harde voorwerpen aan de rugzijde (tenzij je je osteopaat wat werk wilt geven) of tegen de rugzakwand (tenzij je graag de scheuren in je rugzak laat herstellen).



### Gewichtsverdeling rugzak uitwendig frame

- Stop alles wat kan lekken of droog moet blijven in waterdichte zakjes. Plak ze eventueel dicht met isolatietape zodat je het zakje gemakkelijk kan openen en sluiten (het systeem van een post-it).
- Laat de verschillende zaken in je rugzak nauw aansluiten zodat er geen holtes ontstaan. Elke holte is namelijk verloren plaats en kan je evenwicht verstoren.

## Aandoen en aanpassen

Om jezelf een comfortabel gevoel te geven, is het “aanspannen” van de rugzak erg belangrijk! Het foutief aanspannen of het overspannen van de riemen van de rugzak kan ernstige rugklachten met zich meebrengen!

- Om te beginnen zet je de schouderriemen (indien mogelijk) op de juiste hoogte.
- Zet alle instelbanden in een ruime stand.
- Plaats de heupgordel, met de rugzak op je rug, zo dat hij rechtstreeks rond je heupbeen slaat en plaats de lendensteun op dit deel van je rug. (Daar moet het merendeel van het gewicht worden verdeeld.)
- Span de heupgordel netjes aan zodat het stevig rond je heupen zit. Het mag geen klemmend gevoel geven!
- Trek de schouderriemen zo aan dat ze redelijk spannen.
- Daarna span je de riempjes die je schouders verbinden met de top van je rugzak aan totdat ze een mooi rechte lijn vormen. Span ze niet op zodat je rugzak hol komt te staan, dit is een erg zware belasting voor je rug op lange termijn!
- Sluit vervolgens het borstbandje.