

Njut av vandringen med rätt ryggsäck



För att göra din vandring njutbar behöver du en ryggsäck som sitter fint, inte skaver och som är praktisk. Idag finns det obegränsat med ryggsäcksmodeller att välja mellan vilket både underlättar för dig men som även kan vålla problem. Att hitta en modell som funkar till precis allt, från fjällvandring med tält till dagsturer, är nästintill omöjligt. Den perfekta allroundryggsäcken existerar inte! Däremot är det inte särskilt krångligt att hitta den optimala ryggsäcken för just ditt planerade äventyr.

Innan du ger dig av till friluftsbutiken för shopping bör du tänka igenom dina behov. Vilken volym passar bäst för ändamålet? Vilka detaljer och funktioner ska din ryggsäck ha? I våra vandringpaket ingår bagagetransport mellan övernattningarna så du behöver inte en stor ryggsäck med plats för all din packning. Oavsett storlek är det dock viktigt att du trivs med din ryggsäck.

Hur stor ska min ryggsäck vara?

Beroende på vad du har tänkt ha din ryggsäck till så behöver du mer eller mindre volym. Vilken typ av saker ska du packa och hur länge/långt ska du vandra? För en vandring med bagagetransport mellan övernattningarna eller kortare dagsturer, räcker det utmärkt med en ryggsäck som har en volym på 20 – 40 liter. Sträva alltid efter en ryggsäck med mindre volym! Ju större du väljer desto lättare är det att du tar med dig onödiga saker som väger.

Mäta ryggängden

Använd ett måttband och be någon hjälpa dig med mätningen. Börja mätningen vid det lilla utskottet på nacken. Sätt sedan dina händer i midjan i höjd med höftbenskammen med tummarna pekandes in mot ryggraden. Mät sedan avståndet från nacken, längs med din ryggrad, ner till den tänkta linje som bildas mellan dina tummar.

Bärsystem och höftbälte

De flesta ryggsäckarna av lite bättre kvalitet är försedda med ett justerbart bärsystem som kan anpassas till efter dig. Ett justerbart bärsystem ger dig möjlighet att göra justeringar inför vandring och under vandring. Du bör kunna justera axelremmar, toppstramare, bröstrem, kompressionsremmar samt höftbälte. Med ett justerbart system kan du skapa stabilitet, flexibilitet och bra viktfordelning. Dessutom ger dig det möjlighet att fördela om belastningen mellan axelremmar och höftbälte under vandringen.

Ryggsäcken bör även vara försedd med ett stoppat höftbälte som vilar mot höften för att avlasta och inte skava. Undvik mindre och enklare ryggsäckar som är försedda enkel form av höftrem, det blir ofta obekvämt och risken för skav är stor.

Många modeller av både större och mindre modell har avtagbart höftbälte. Detta kan vara en fördel om du reser med din ryggsäck eller vill ha den i vardagen och ändå aldrig knäpper bältet.

Ventilerande ryggplatta

Flera och fler mindre ryggsäcksmodeller har ventilerad ryggplatta, vilket innebär att ryggsäcken vilar mot ett ventilerande nät istället för direkt på ryggen. Fördelen med en ventilerad ryggplatta är att du får en genomströmning av luft mellan din rygg och säcken, med mindre svettkänsla. Notera dock att nackdelen blir att ryggsäcken blir lite krångligare att packa samt att vikten kommer längre ut från kroppen.

Damryggsäckar

Idag finns det många damryggsäckar som är anpassade för kvinnor. De är ofta något kortare i ryggängden och har ett bärsystem som är format efter de kvinnliga kroppsformerna. Något smalare mellan axlarna, axelremmar som är skurna så att de inte hamnar över bysten och ett höftbälte som är vinklat. Är du en kort och smal kille och har svårt att hitta en unisexryggsäck som passar? Då kan en dammodell vara ett alternativ.

Vattentät ryggsäck

Vattentätt eller inte? Den självklara fördelen med en vattentät ryggsäck är givetvis att du aldrig behöver oroa dig för att din packning ska bli blöt. Dessutom är de vattentäta varianterna oftast något rejälare i väven vilket gör att de blir mer slitstarka. På minussidan ligger att de oftast är något tyngre och många gånger saknar utvändiga fickor. Att hålla innehållet i ryggsäcken torrt löser du annars smidigt med vattentäta packpåsar eller ett regnskydd.

Regnskydd

Moderna säckar är belagda för att stå emot regn, men vatten kan tränga in via sömmar och dragkedjor. Komplettera därför gärna med ett separat ryggsäcksregnskydd, om detta inte redan finns på säcken. På de ryggsäckar som har inbyggt regnskydd finner du det ofta i botten av säcken.

Öppningar och lock

Front-, topp- och/eller bottenmatning? Topplock eller rullstängning? Alternativen hur du kommer åt din packning är många. Frontmatade ryggsäckar är en favorit hos många. Du kommer lätt åt din packning och kan smidigt ta ut en sak som ligger långt ner i ryggsäcken.

Ett topplock fungerar som en extra ficka och på många modeller kan du förvandla locket till en midjeväska. Praktiskt om du exempelvis ska göra en topptur och endast behöver ha med dig det mest nödvändiga. Är topplocket dessutom flytande, dvs höj- och sänkbart, har du tillgång till ett extrautrymme under locket. Fördelen med rullstängning och färre öppningsalternativ på din säck är att du får en tätare säck med färre svaga punkter. Alltför många fack på en ryggsäck kan göra att det blir klurigt att komma ihåg var man har lagt sina saker. Ett fack för blöta kläder med avrinningshål i botten är en klar fördel när du vandrar i växlande väder.

Tillpassning av ryggsäcken

När du väl valt en ryggsäck som du vill testa skall du ställa in den enligt följande:

Börja med att lossa alla remmar.

Packa och komprimera säcken på det sätt du vill.

Ta på säcken, placera och justera avbärarbältet så att det sitter bra.

Justera axelremmarna.

Finjustera med topp och sidostramare och bröstrem

- 1. Topplöck** Ett topplöck kan ofta justeras och skall inte påverka dina möjligheter att titta upp.
- 2. Kompressionsremmar** Tajta upp säcken om den inte är fullpackad med hjälp av kompressionsremmarna. I dessa kan också utrustningsdetaljer fästas.
- 3. Toppstramare** Toppstramaren är den justerbara rem som fäster i axelremmarna och ryggsäckens topp. Dessa fördelar vikten över axlarna och justerar säckens avstånd från ryggen.
- 4. Axelremmar** Var uppmärksam så att inte remmarna ligger mot din nacke och trycker. Axelremmarna får heller inte vara för brett placerade. Kontrollera även så att remmarna klarar tung packning och inte viker sig vid belastning.
- 5. Bröstrem** Bröstremmen hjälper till att justera avståndet mellan axelremmarna. Remmen skall kunna justeras upp och ner och bör inte sitta tajt. Många väljer att inte använda bröstremmen eftersom den ofta påverkar ventilationsmöjligheterna.
- 6. Höftbälte** Avbärarbältet skall vila på höfterna och överföra vikten på skelettet. Kontrollera så att bältet kan spännas tillräckligt, i synnerhet om du är smal och lång.



Om möjligt testa ryggsäcken med packning, 5 – 10 kilo, i butiken innan du gör ditt köp. Är ryggsäcken tom känns de flesta modeller bra på ryggen.

Packa ryggsäcken

Sträva alltid efter att minimera packningen, ta bort alla saker du eventuellt kan behöva. De flesta packar på tok för mycket som kan vara ”bra att ha”. Gram blir snabbt till kilon! Det bästa är om du får plats med all packning i ryggsäcken och därmed slipper fästa något utanpå. Då blir det lättare att fördela vikten, packa rätt och få ryggsäcken att sitta bra. En ryggsäck sitter alltid som bäst när den är välfylld. Om du använder en säck som egentligen är lite för rymlig för din packning, kan du komprimera den och på så sätt få den att sitta bättre och bli lättare att bära. Tänk då på att komprimera i botten först, innan du stoppar i din packning. På så sätt undviker du att alla saker hamnar i botten och att tyngdfördelningen därmed blir fel. En felpackad ryggsäck kommer att kännas tung!

För vandring utmed leder och i enklare terräng skall du packa det tyngsta högst upp i säcken och mot ryggen. Tyngdpunkten hamnar högt och säcken blir därmed enklare att bära. I kuperad och ojämn terräng som ställer krav på god balans gäller det att få ner tyngdpunkten. Det gör du genom att packa tunga saker långt ner i säcken mot ryggen. Vassa och hårda utrustningsdetaljer packas med den vassa delen mot fronten, både för komforten och för att minska skaderisken. Placera mjuka saker mot ryggen för att göra säcken så bekväm som möjligt. Regnkläder, vattenflaska, kamera och lunch bör placeras lättåtkomligt. Använd färgade packpåsar för att göra det enklare att hitta rätt i säcken.



Med rätt ryggsäck blir vandringen så mycket roligare!