



Zo koop je een rugzak

STAP 0

Meet thuis met een doos het volume dat je nodig hebt.
Meet thuis met een lintmeter je ruglengte.

STAP 1

Maak alle riemen van de rugzak los.
Stel het rugpand af op je ruglengte.

STAP 2

Vul de rugzak met gewicht, voor een trekkingrugzak tussen 1/4 en 1/5 van je lichaamsgewicht.
Trek de rugzak aan (til hem met de handgreep op één knie en werk hem daarna verder omhoog).

STAP 3

Buig licht voorover en sluit de heupgordel.
De vinnen moeten aan elke kant van de sluiting minstens 5 cm riem overlaten.

Snoer de schouderbanden aan, je moet nog vrij kunnen ademen.
Verstel de borstriem in hoogte en trek ze aan, je moet nog vrij kunnen ademen.

Trek de loadlifters strak, ze moeten schuin omhoogstaan in een hoek van 20° tot 45 °
De schouderbanden moeten goed op je schouder aansluiten.
De aanhechting van de schouderbanden aan de rugzak moet onder je schouderhoogte liggen.

Trek de heupriemen strak, de bovenkant van de heupgordel moet tot 2 cm boven je bekken reiken.
Loopt de heupriem over je buik, dan is de ruglengte van je rugzak te kort.
Loopt de heupriem over je benen, dan is de ruglengte van je rugzak te lang.

STAP 4

Wandel een paar rondjes in de winkel en voel of de rugzak comfortabel draagt.
Pas ook een ander model en experimenteer met een langere en kortere ruglengte.

STAP 5

Bekijk zorgvuldig alle details: zakjes, ritsen, stokkenlussen, compressieriem, regenhoes.
Ga voor de lichtste rugzak die aan je wensen voldoet.