

Alege-ți rucsacul potrivit și întreține-l corespunzător.

Petru a parcurge ture de mai multe zile, în diverse locuri ai nevoie de rucsac. Rucsacurile moderne (cu bare interioare) - în comparație cu cele vechi (cu cadru) - sunt proiectate ergonomic, astfel că acestea sunt confortabile, eficiente, și oferă o stabilitate bună pentru purtător. Aceste avantaje conferă un plus de siguranță celor care aleg drumețiile montane, fie ele de o zi sau de mai lungă durată.

- Rucsacurile moderne au cadrul în interiorul rucsacului (cu una sau mai multe bare de aluminiu). Fie ești cățărător, schior sau excursionist acest tip de rigidizare te ajută să-ți menții mai ușor echilibrul pe suprafețe accidentate.
- Pentru excursii, ture de o noapte este suficient să ai un rucsac de 30-40 litrii, dar pentru o tură de 3-5 zile deja ai nevoie de un rucsac cu capacitatea de 40-50 litrii. Unele modele pot ajunge la 100 litrii. Ai grijă însă că de regulă, cu cât este mai mare rucsacul, cu atât cari mai mult. Alegerea mărimii rucsacului este foarte importantă.

1. Rucsaci cu sistem de rigidizare interioară

Rucsacii care au un litraj mare (cei folosiți la ture pentru două sau mai multe zile) sunt în mod obligatoriu rucsaci cu spate rigid. Acesta înseamnă că spatele rucsacului este rigidizat cu o bară de metal, care face ca greutatea să fie orientată pe șold, cea mai rezistentă parte a corpului.

Barele de rigidizare se găsesc în interiorul rucsacului, de obicei sunt bare de aluminiu cu o lățime de 2,5 cm și o grosime de 3 mm. Bara sau barele se pot scoate și se pot modela conform formei corpului.

Rigidizarea interioară are mai multe avantaje:

- **Flexibilitate** - Barele interioare conferă interiorului rucsacului o soliditate, astfel rucsacul se adaptează mai ușor la mișcarea corpului, ceea ce conferă drumețului, cățărătorului sau schiorului o ușurință în deplasare.
- **Echilibru** - Acești rucsaci îmbrățișează corpul, astfel greutatea transportată ajungând mai aproape de centrul tău gravitațional, astfel în caz de nevoie (ex. când treci prin teren accidentat) te ajută la menținerea echilibrului.
- **Stabilitate** – Acești rucsaci sunt dotați cu chingi de compresie, cu ajutorul cărora bagajul poate fi compresat, sau diferite obiecte pot fi fixate, astfel rucsacul nu are o viață independentă, oferind purtătorului o stabilitate bună (nu îți pierzi echilibrul) și în situații extreme.

- **Libertatea de mișcare** - Datorită rigidizării interioare forma rucsacului este de obicei mai îngustă, ceea ce face posibil libera mișcare a mâinilor, motiv întemeiat pentru care aceste rucsacuri sunt populare în rândul cățărătorilor și schiorilor. Acest profil îngust are un mare avantaj și pentru excursioniști, când trec printr-un loc îngust sau prin tufișuri.
- **Posibilitatea de reglare** - Rigidizarea interioară (împreună cu chingile de umăr și șold) sunt sisteme suspendate, și astfel sunt mai ușor de reglat decât în cazul rucsacurilor clasice.

2. Rucsaci simplii (fără rigidizare) sau cu spate semirigid.

Rucsacii simplii de obicei nu au bară montată în interior (se pot găsi unele modele cu spate semirigid), pot avea capacitatea de încărcare de 20-40 litrii, aceștia se folosesc de obicei pentru ture de 1-2 zile.

Parțile ruscacului

Materialul folosit este de obicei materialul special pentru rucsacuri (nylon robust), sau Cordura (un material tare, puțin aspru). Ambele materiale sunt rezistente la apă și la uzură. Cordura este mai rezistentă, dar puțin mai grea. Unii dintre rucsacii cu fixare interioară au o "fustă", adică un nylon interior cu ajutorul căruia volumul rucsacului poate fi marit.

Buzunare detașabile

La majoritatea rucsacurilor ai posibilitatea să detașezi partea de sus (capacul), care este un buzunar, astfel rucsacul poate fi micșorat. Această metodă este foarte practică în special când din tabăra de bază dorești să faci o excursie, drumeție de o zi.

Buzunare laterale

O parte a rucsacurilor au buzunare laterale fixe, altele detașabile, iar altele pot fi ascunse.

Atașarea accesoriilor

Punctele de fixare fac posibil, ca în caz de nevoie, să atârni mai multe obiecte pe rucsac. Pentru cățărători și alpinisti, în special cei care pornesc la drumeții iarna, rucsacurile au nevoie de suport pentru piolet, de suport pentru carabine sau suport pentru colțari.

Înpachetarea

La majoritatea rucsacurilor înpachetarea se face de sus, ceea ce face necesar ca lucrurile de care ai nevoie rapid (ex. pelerina de ploaie) să fie ținute cât mai sus în rucsac. Unele rucsacuri sunt dotate cu un fermoar pe partea inferioară a rucsacului, astfel având acces direct la sacul de dormit fără a despacheta întregul rucsac.

La alegerea ruscacului

Care este mărimea ideală?

- 25-30 litrii: este ideal pentru ture de una sau două zile, în special vara, când nu avem nevoie de echipament sofisticat.
- 30-50 litrii: este mărimea ideala pentru ture de două, trei zile.
- 60-80 litrii: este folosit pentru ture mai lungi. Atenție, de regulă cu cât este

mai mare rucsacul, cu atât cari mai mult.

Trebuie ținut cont și de greutatea rucsacului! Rucsacurile mari cântăresc în jur de 2,2 kg.

Nu lua un rucsac mai mare decât ai nevoie. Vei fi foarte tentat să-l umpli !

După cumpărare, fa o reglare a rucsacului după forma, marimea și comoditatea corpului tău.

Nu uita că înainte de fiecare tură să reglezi rucsacul, chiar și de mai multe ori într-o tură dacă este nevoie, dacă observi ca te incomodează, deoarece, în multe situații chingile, bretelele sau centura se pot deregla.

Este avantajos ca pentru început să faci doar o tură scurtă cu rucsacul nou.

La popasuri poți să faci reglările corespunzătoare. După folosirea regulată, barele de rigidizare se vor conforma după corpul tău.

Cum să-ți împachetezi rucsacul?

Ți-ai făcut planurile, cumpărăturile, ești pregătit? A sosit timpul să împachetezi și să pornești la drum. Singura întrebare rămâne: cum poți să-ți împachetezi rucsacul cât mai eficient? Aceasta depinde de ceea ce ai de gând să cari cu tine, precum și de locul unde ai de gând să mergi (traseu montan, accidentat, etc.)

- Indiferent de condițiile de drum pune lucrurile cele mai grele cât mai aproape de spate.
- Pe teren ușor, pune lucrurile grele cât mai sus în rucsac. Astfel greutatea să cadă pe șold, partea corpului care suportă cel mai bine greutatea.
- Pe teren accidentat împachetează invers, lucrurile grele pune-le cât mai jos, astfel centrul gravitațional al corpului e mai jos, iar acest lucru îți conferă stabilitate.
- Întotdeauna în partea inferioară a rucsacului pune-ți sacul de dormit, lângă el pune-ți toate acele lucruri de care crezi că ai nevoie doar la dormit.
- Strânge cât mai bine chingiile de pe rucsac, pentru ca rucsacul să fie cât mai stabil.

Persoanele mai scunde precum și majoritatea femeilor, indiferent de condițiile de drum, preferă ca lucrurile grele să fie cât mai jos. Tu decizi cum ți-e mai comod. Încercă mai multe metode de împachetare pentru a vedea care este cea mai avantajoasă pentru tine.

Verifică ca lucrurile de care poți avea nevoie între timp să fie împachetate în locuri ușor accesibile!

Nu lăsa găuri. În vase pune lucruri mici. Mâncarea este bine să o împachetezi diferit, decât să o pui toată într-o pungă.

Dacă mergeți mai mulți, împarțiți lucrurile mari (ex. cortul) între voi, astfel greutatea va fi echilibrată.

Agăță cât mai puține lucruri pe exteriorul rucsacului, deoarece devii mai instabil. Dacă totuși pui câteva lucruri, fixează-le să nu se miște. Ex. bețele de la cort le poți pune orizontal pe rucsac, lângă izolir sau lateral și le poți strânge cu chingile laterale, acelasi lucru se poate practica și în cazul bețelor de tură, dacă nu sunt folosite în anumite condiții. Bucla pentru piolet și daisy chain a fost concepută pentru aceste echipamente speciale, folosește-le cât mai creativ, dar nu-ți risca confortul și stabilitatea.

Să ai la tine întotdeauna husa de rucsac. De obicei rucsacurile sunt fabricate din

material impermeabil, care la cusături și fermoare sunt mai sensibile. În cazul unor ploi torențiale poate intra apă și conținutul rucsacului devine ud, ceea ce îl face mai greu și pe de altă parte este extrem de neplăcut pentru hainele din interior sau mâncare.

Vrei să fii un excursionist pregătit? Atunci înainte de a porni la drum:

- Fă o listă cu lucrurile de care vei avea nevoie;
- Înainte de pornire consultă-ți lista, să ai toate lucrurile necesare la tine;
- Verifică-ți echipamentul vechi înainte de împachetare să vezi dacă mai e funcțional;
- Împachetează-ți rucsacul cu o zi înainte de pornire, sau fă o împachetare probă cu câteva zile înainte de pornire, dacă totuși îți lipsește ceva e bine să-ți dai seama din timp.

Întreținerea rucsacului:

- Nu depozitați rucsacul în stare murdară (plin de noroi), prevenind astfel deteriorarea prematură a materialului .
- Spălarea rucsacul se recomandă cu apă caldă de maxim 30 grade Celsius.
- Curățați rucsacul cu o cârpă umedă înainte de depozitare, dar niciodată să nu depozitați rucsacul în stare umedă, pentru a evita apariția mușcăiului.
- Depozitați rucsacul doar în locuri ferite de umezeală.
- Având grijă de rucsacul dumneavoastră, acesta va fi partenerul de nădejde pentru o vreme îndelungată.