

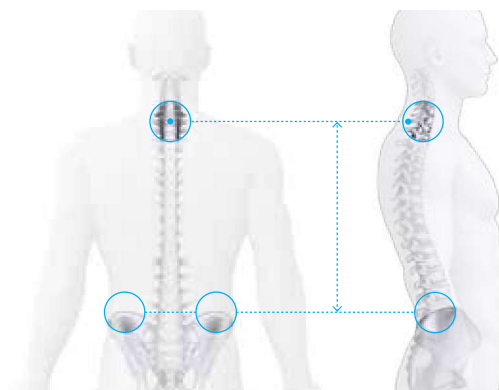
> Technické batohy

Přesné nastavení podle těla

Měření trupu

Proč je délka trupu důležitá?

Nejdůležitějším aspektem při nákupu batohu je délka vašeho trupu – vzdálenost od spodní části krku k horní části kyčelní kosti. Pokud použijeme odbornou terminologii, jedná se o vzdálenost od hřebenu kyčelní kosti k obratli C7. Bez ohledu na velikost přenášené zátěže je vhodné použít batoh, který odpovídá stavbě vašeho těla. A to, který batoh je pro vás nejvhodnější, nezjistíte podle své výšky, ale podle délky trupu.



Zjištění délky trupu.

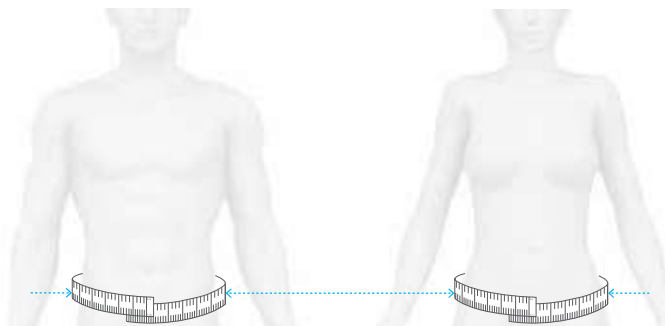
Předkloňte hlavu a najdete nejvíce vystupující obratel v dolní části krku. To je obratel C7 ohraničující horní konec trupu.

Založte si ruce v bok tak, abyste měli ukazováky zarovnané s horním okrajem kyčelní kosti a aby směřovaly k pupku; palce směřují k páteři. Spojte palce pomyslnou úsečkou a postupujte po ní do místa, kde se kříží s páteří. To je dolní hranice trupu. Horní část kyčelní kosti se také označuje jako hřeben kyčelní kosti. Tato kost podpírá hmotnost batohu, když si kolem pasu zapnete bederní pás. Postavte se zpříma a požádejte přítele, aby změřil vzdálenost od obratle C7 k pomyslné úsečce mezi vašimi palci. To je délka vašeho trupu.

Měření beder

Proč je velikost beder důležitá?

Při přenášení velké zátěže na velké vzdálenosti mnohem méně unavuje, pokud nenesete zátěž na ramenou, ale na bedrech. Na bedrech byste měli nést přibližně 80 % hmotnosti batohu. Proto je opravdu důležité vybrat si bederní pás, který zajišťuje správné usazení.



Zjištění velikosti beder.

Vezměte ohebnou měřicí pásku a oviňte si ji kolem horního okraje kyčlí, nikoli kolem pasu. Jedná se o místo, o které jste se opírali ukazováky a palci při měření délky trupu.

Přesné nastavení podle těla

Když jste zjistili délku trupu a velikost beder a nastavili si batoh, je důležité přesné nastavení podle těla. Začněte uvolněním všech pásků na popruzích a bederním pásu a uložení 5-10 kg zátěže rovnoměrně rozložené po batohu. Potom podle následujícího postupu nastavte batoh přesně podle svého těla:

1. **Bederní pás** – Nasadte si batoh na záda a umístěte horní okraj bederní podložky tak, aby končil zhruba 3 cm nad hřebenem (horním okrajem) kyčelní kosti. Potom zapněte přezku bederního pásu a utáhněte pásky. Většinu hmotnosti batohu by nyní měl nést bederní pás.
 - **Tip k nastavení** – Polstrovaná část by měla obejmout a zakrýt přední část kyčelních kostí, z každé strany středové přezky bederního pásu by však měla být vůle alespoň 3 cm.
2. **Ramenní popruhy** – Po nastavení bederního pásu zatáhněte za pásky v dolní části ramenních popruhů směrem dolů a dozadu. Tím byste si měli batoh přitáhnout směrem k tělu. Místo ukotvení horní části ramenních popruhů v zádové části by se mělo nacházet 3-5 cm pod horním okrajem ramen.
3. **Zdvihače zátěže** – Popruhy zdvihače zátěže začínají v horní části ramenních popruhů a s tělem batohu jsou spojeny nad rameny. Zatáhněte za popruhy tak, aby se napnuly, dbejte však na to, abyste je neutáhli příliš; mohla by totiž vzniknout mezera mezi rameny a ramenními popruhy.
 - **Tip k nastavení** – U větších batohů by měly popruhy zdvihače zátěže pokud možno vytvářet mezi ramenními popruhy a tělem batohu úhel 45-60 stupňů. U batohů s objemem do 50 l, které mají kratší část přiléhající k trupu, mohou popruhy zdvihače zátěže vést z ramen vodorovně nebo tvořit mezi popruhy a tělem batohu záporný úhel. V takovém případě fungují zdvihače zátěže v podstatě spíše jako stahovací řemínky.
4. **Hrudní popruh** – Uchopte hrudní popruh mezi ramenními popruhy a nastavte jej nahoru nebo dolů na pohodlné místo na hrudi; potom spojte přezku a hrudní popruh jemně utáhněte.
5. **Popruhy na stabilizaci zátěže** – Některé z větších technických batohů Thule jsou vybaveny popruhy na stabilizaci zátěže, které spojují bederní pás s tělem batohu. Chcete-li lépe stabilizovat zátěž, přitáhněte popruhy na stabilizaci zátěže vpřed směrem k přední části svého těla.

Balení batohu

Dobře zabalенý batoh bude lépe vyvážený, stabilnější a pohodlnější – abyste si mohli túru prožít naplno. Uvádíme několik tipů na co nejlepší zabalení batohu.

1. Nejtěžší předměty, například potraviny, vařič a vodu, umístěte do střední části batohu, blízko k páteři. Díky tomu budete mít nejtěžší část batohu, jeho těžiště, přitisknuté k tělu. Pokud těžké předměty zabalíte příliš vysoko, zátěž může působit příliš nevyváženě a vratce. Pokud příliš nízko, batoh se může zdát příliš prověšený.
2. Lehčí předměty, například spacák, celta nebo oblečení, by měly být zabaleny nad, pod a za těžkými předměty.
3. Pláštěnky, čelové svítilny, svačinu a další nezbytné předměty byste měli mít zabaleny v horní části nebo ve vnějších kapsách batohu.

