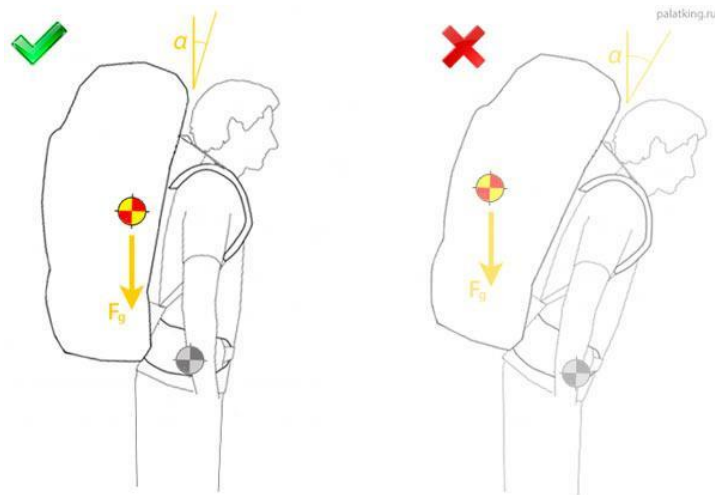


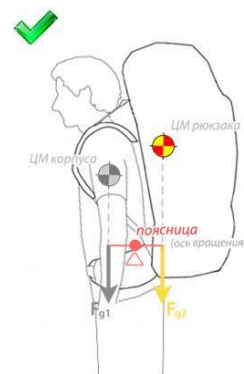
# Укладка Рюкзака. Основные принципы.

- ▶ Существует два базовых принципа укладки рюкзака. Первый из них достаточно очевиден - *тяжелые вещи должны располагаться как можно ближе к спине*. Так рюкзак будет меньше раскачиваться во время ходьбы. Но, самое главное, чем ближе центр масс рюкзака к вашему позвоночнику, тем более естественное и прямое положение сохраняет ваше тело, меньше уставая во время ходьбы.

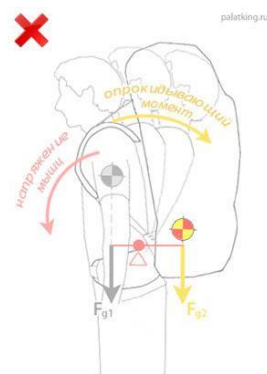


Чем дальше центр масс рюкзака удален от спины, тем больше требуется наклониться, чтобы сохранить равновесие.

- ▶ **Второй принцип** - тяжелые вещи должны располагаться на высоте ваших лопаток. На первый взгляд это может показаться довольно странным, но именно такое положение центра масс является наиболее биомеханически оптимальным. Если разместить тяжелые вещи внизу, то рюкзак будет постоянно стремиться отклонить ваш корпус назад. Чтобы противостоять этому опрокидывающему усилию тело будет вынуждено дополнительно напрягать мышечный корсет, расходуя при этом лишние силы.



Небольшой наклон корпуса вперед полностью компенсирует опрокидывающую силу рюкзака.



В данном случае даже сильный наклон не исправит положение. Человек вынужден противостоять опрокидывающей силе, напрягая мышцы брюшного пресса.

# Укладка рюкзака

ПОРЯДОК УКЛАДКИ ВЕЩЕЙ НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ КОНСТРУКЦИИ РЮКЗАКА. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УКЛАДКИ ТУРИСТИЧЕСКОГО РЮКЗАКА БУДЕТ ТАКИМ:

ОБЪЁМНЫЕ, ЛЁГКИЕ ВЕЩИ ЛОЖАТСЯ В НИЖНИЙ ОТСЕК РЮКЗАКА (СПАЛЬНИК, ОДЕЖДА В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫХ ПАКЕТАХ).

- ТЯЖЕЛЫЕ ВЕЩИ НУЖНО РАЗМЕСТИТЬ БЛИЖЕ К СПИНЕ, В СРЕДНЕЙ ЧАСТИ РЮКЗАКА, (КРУПЫ, КОНСЕРВЫ, ПАЛАТКА, КОТЕЛОК И ДРУГОЙ ТЯЖЁЛЫЙ ГРУЗ).
- СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ ВЕЩИ РАЗМЕЩАЮТСЯ, КАК ПРАВИЛО, ВОКРУГ ТЯЖЁЛОГО ГРУЗА, БЛИЖЕ К ВНЕШНИМ СТОРОНАМ РЮКЗАКА (НАПРИМЕР, ГАЗОВЫЙ БАЛЛОН С ГОРЕЛКОЙ, СМЕННАЯ ОБУВЬ И Т.Д.).
- ЛЁГКИЕ ВЕЩИ ЛОЖАТСЯ В ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ РЮКЗАКА (КУРТКА, СВИТЕР, ПОСУДА, ХРУПКИЕ ВЕЩИ).
- НЕОБХОДИМЫЕ ПРЕДМЕТЫ РАЗМЕЩАЮТСЯ В ВЕРХНЕМ КЛАПАНЕ И БОКОВЫХ (ИЛИ ЗАДНИХ) КАРМАНАХ. (ДОКУМЕНТЫ, АПТЕЧКА, ФОНАРИК, ДОЖДЕВИК, ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, ЁМКОСТЬ С ВОДОЙ И Т.Д.).

# Расположение вещей



# Расположение вещей

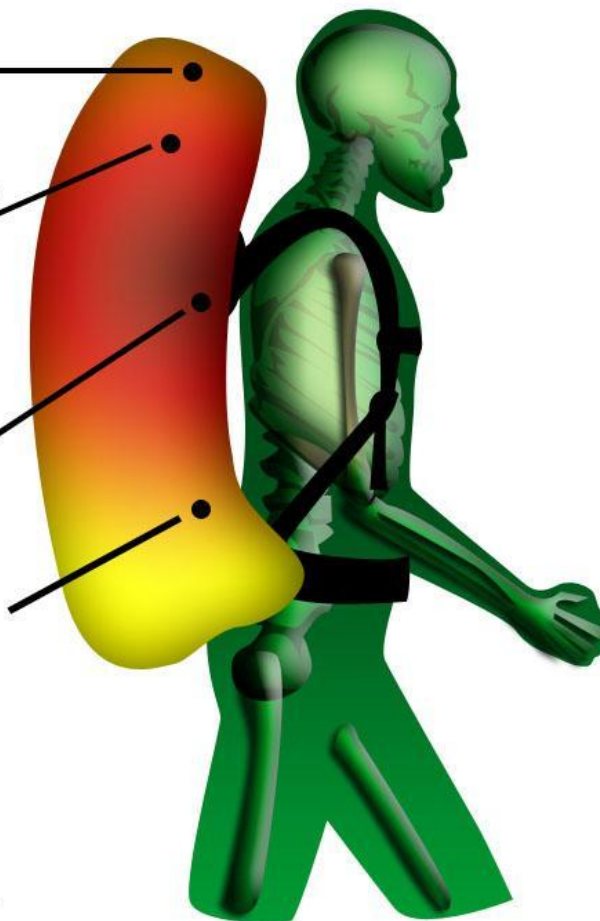
Предметы, которыми не часто пользуются, например, деньги, ключи, документы, помещаются в карман для документов, расположенный в верхней части рюкзака.

Все часто используемые вещи (туалетная бумага, карта, компас, еда для перекуса, бутылка с водой и т.д.) упаковываются в верхнюю треть рюкзака и в наружные карманы. Аптечка и защита от непогоды тоже должны быть упакованы так, чтобы быть всегда под рукой.

Кухонное оборудование, еду, одежду, вещи личной гигиены помещают в основное отделение рюкзака. Тяжелые вещи должны находиться наверху и ближе к спине. Вещи, которые используют реже, можно положить глубже.

Легкие вещи, например, спальник, или дополнительная одежда, кладутся в нижнюю треть.

Громоздкие вещи (туристический коврик, палатка) крепятся стрепами снаружи рюкзака. Длинные предметы (опорные шесты для палатки, трекинговые палки) крепятся стрепами по бокам рюкзака, а их концы помещаются в специальные карманы или чехлы.



# Плотность укладки

- ▶ Помимо распределения вещей по весу, также имеет значение на сколько плотно и равномерно они уложены. От этого зависит, как рюкзак будет держать свою форму во время переходов (прежде всего, это касается рюкзаков с мягкой спинкой). Если вещи уложены слишком свободно или остаются полые места на боках рюкзака, то от тряски при ходьбе он постепенно деформируется, съедет набок и станет причиной постоянного дискомфорта.



- ▶ Все сказанное выше касается укладки наиболее распространенных типов рюкзаков: объемом 45-90 литров, оснащенных жесткой спинкой и латами.



Спасибо за внимание

