



Hvordan justere ryggsekken din?

Å justere ryggsekken sin riktig er ingen stor og komplisert oppgave, men meget viktig i forhold til ryggen din, og for en best mulig tur. Husk å måle rygg lengden din før du kjøper sekk slik at du får riktig sekk tilpasset deg. Start med å legge litt vekt i sekken, det trenger ikke være den nøyaktige vekten du skal bruke på tur, men jo nærmere jo bedre får du justert sekken. Ta så sekken på ryggen og følg stegene under.

1



JUSTER RYGGLENGDEN

De fleste Osprey-sekker har en justerbar rygg lengde, som gjør at du kan skyve «ryggen» opp eller ned for best mulig justering. Løsne borrelåsen bak skulderstroppene og skyv opp eller ned platen for å justere lengden. Når du har gjort dette bør det ikke være et «gap» mellom ryggen og sekken, er det dette bør man justere litt mer opp eller ned.

2



FEST OG STRAM HOFTEBELTET

Når sekken er komfortabel på ryggen er neste steg å feste og stramme hoftebeltet. Senter av hoftebeltet skal plasseres på ca. toppen av hoftekammen. Slakk eventuelt skulderstroppene litt slik at hoftebeltet havner på riktig plass. Det er viktig at hoftebeltet justeres først ettersom det fordeler vekten jevnt mellom bein og nedre korsrygg.

3



STRAM SKULDERSTROPPENE

Deretter må skulderstroppene strammes slik at de sitter jevnt, komfortabelt og tett rundt skuldrene. Stroppene bør ikke være for stramme rundt kragebenet og heller ikke så stramt at hoftebeltet løftes opp fra hoftene.

4



FEST BRYSTREMMEN

Til slutt fester du brystremmen, den skal være horisontal og ca. 5 cm under halsgropen din.

5



JUSTER BALANSESTROPPENE

På toppen av skulderstroppene finner du balansestropper. Disse skal ikke strammes for hardt, men de skal stå litt i spenn og det er viktig at de strammes likt. Disse stabiliserer sekken din. Går du oppover så strammer du disse litt ekstra - går du nedover så kan disse løsnes. Løse balansestropper gir også bedre ventilasjon.

Før du går på tur er de lurt å se seg i speilet, gjerne fra siden. Skulderstroppene skal nå slutte godt rundt skuldrene dine. Gjør de ikke det - juster ryggen kortere. Glir hoftebeltet opp - juster ryggen lengere.