Правильная укладка рюкзака

Как распределить вес в туристическом рюкзаке?

Почему возникает вопрос о методологии упаковки туристического рюкзака? Потому, что правильно упакованный рюкзак снижает нагрузку на плечи и переносит её на бедра, снижая ощущаемую тяжесть и избавляя от излишней усталости в походе. А заодно Вы имеете возможность приготовить для быстрой распаковки вещи, необходимые на протяжении дневного перехода.

Существует огромное заблуждение, что тяжелые вещи нужно класть на дно рюкзака.

Тяжелые вещи могут опираться на дно, но должны быть распределены вертикально, как можно ближе к спинке рюкзака и Вашей спине.

Итак, начнем с распределения веса. Если Вы поместите тяжелые предметы внизу напротив спины, то этот вес будет оттягивать рюкзак назад, у Вас устанут плечи, будет болеть спина. Вся тяжесть рюкзака должна быть направлена к спине. И чем сильнее рюкзак наклоняется к позвоночнику, тем ближе центр масс Вашего тела с рюкзаком к центру масс Вашего тела налегке, а значит, нести рюкзак будет легче.

Вещи, которые требуется быстро доставать во время передвижения в походе. Например, кружка, фляга, куртка.

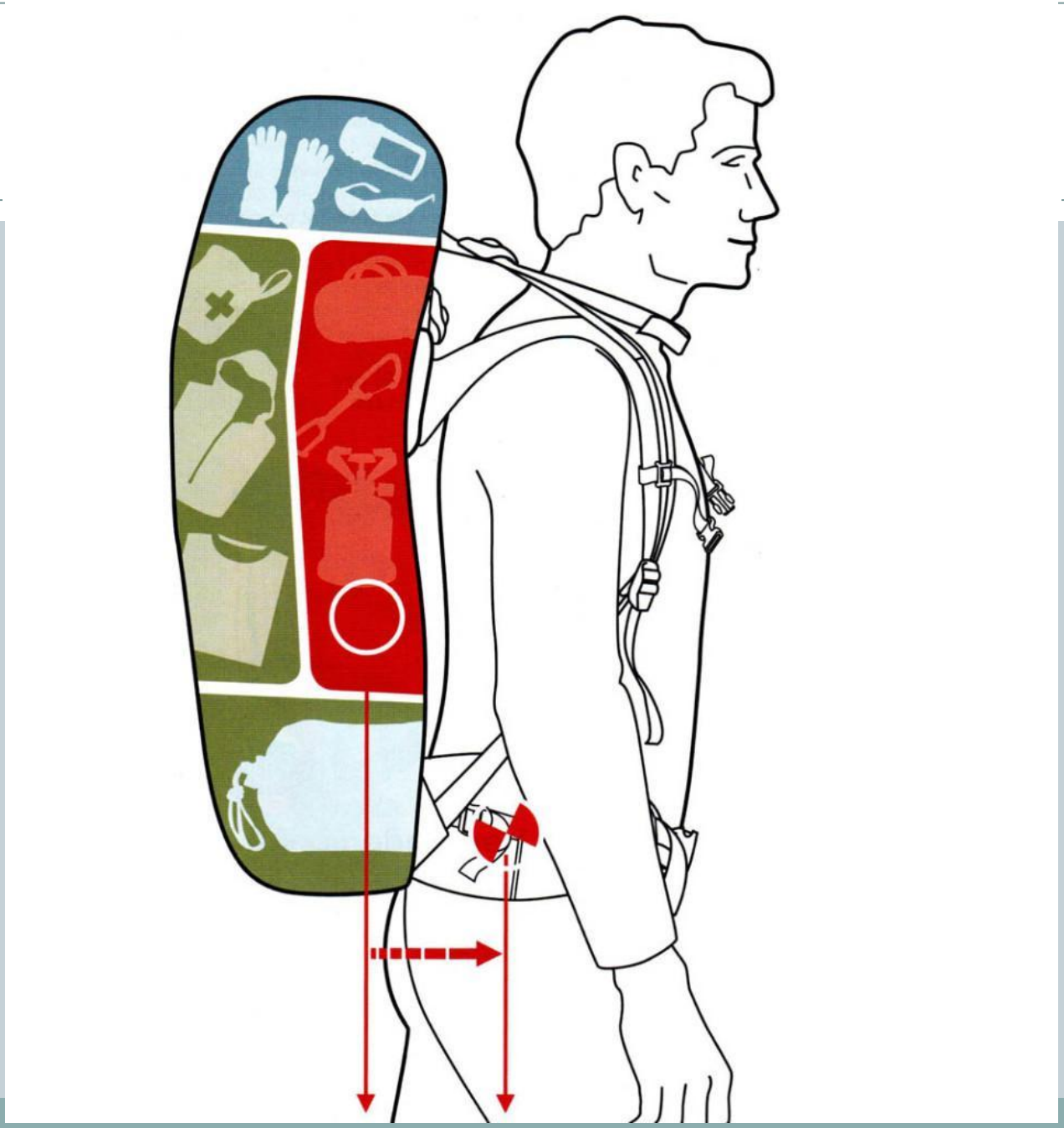
Под ними в хрупкие вещи и крошащиеся продукты. Например, печенье.

Палатка вертикально, по бокам крупы, под ними консервы.

Легкие вещи. Несжатая одежда, под ней аптечка и косметичка.

Спальный мешок.

Второй важный момент — удобство. Как я уже писал, спальный мешок не понадобиться в дневном переходе, а вот куртку Вы можете снимать и одевать на каждом привале. Поэтому спальный мешок и палатку прячьте дальше, а куртку, миску, кружку, маленькую бутылочку или флягу с водой и плащ кладите сверху.



Все вещи должны находиться в пакетах, так что бы при намокании рюкзака, все его содержимое осталось сухим. Поэтому лучше всего многослойность, все 1 большой пакет, затем пакет с вещами на сменку, пакет с вещами что бы спать, и так далее. Различную мелочь также лучше хранить в пакете.