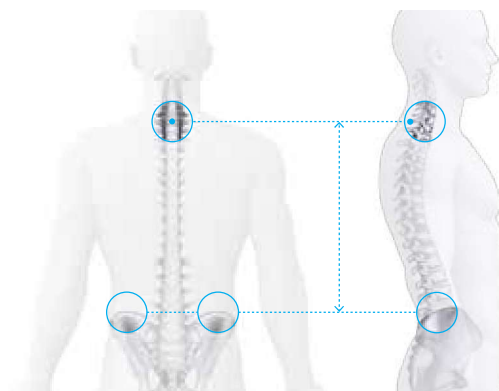


> Tehnilised seljakotid Täpselt õige sobivus

Kere pikkuse mõõtmine

Miks on kere pikkus oluline?

Seljakoti ostmisel on kõige olulisem pöörata tähelepanu teie kere pikkusele – seda mõõdetakse teie kaela lõpust puusakondi ülaservani. Täpselt öeldes on see vahemaa niudeluuharja ülaservast kaelalülili C7. Sõltumata sellest, kui suurt koormat te kannate, peaksite valima seljakoti, mis istub mugavalt seljas. Ja teie jaoks kõige paremini sobiva seljakoti määrab ära just kere pikkus, mitte teie üldine kasv.



Kuidas kere pikkust mõõta?

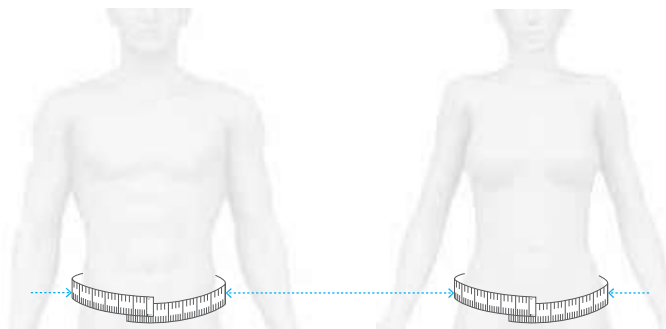
Kallutage pea ette ja otsige üles kaela allosas kõige paremini tunda olev luu. See ongi teie alumine kaelalüli (C7) ehk koht, kust algab kere.

Pange käed puusadele nii, et teie nimetissõrmed on samal joonel puusaluu ülaservaga ja osutavad naba suunas ning põidlad osutavad selgroo suunas. Tõmmake põialde vahel kujuteldav joon ja liikuge seda joont mõõda kohta, kus see ristub teie selgrooga. See koht tähistab kere lõppu. Puusaluu ülaserva nimetatakse ka niudeluuharjaks. See on luu, mis toetab seljakoti raskust, kui olete puusavöö ümber piha kinnitanud. Seiske sirgelt ja paluge sõbral mõõta ära vahemaa C7 kaelalülili kuni põialde vahelise kujuteldava jooneni. See ongi teie kere pikkus.

Puusade mõõtmine

Miks on puusaümberrõõm oluline?

Kui peate pikka maad rasket koormat kandma, väsitab raskuse kandmine puusadel teid palju vähem kui sama koorma kandmine õlgadel. Õigupoolest peaksid teie puusad toetama ligikaudu 80% seljakoti kaalust. Seetõttu on oluline leida õigesti istuv puusavöö.



Kuidas puusade suurust mõõta?

Võtke painduv mõõdulint ja tõmmake see ümber enda nii, et mõõdulint oleks ümber puusade ülaosa, mitte ümber talje. See on sama koht, kus kere pikkuse mõõtmisel paiknesid teie põidlad ja nimetissõrmed.

Täpselt õige sobivuse leidmine

Kui olete kere pikkuse ja puusavöö suuruse kindlaks määranud ning seljakotti vastavalt reguleerinud, on tähtis paika seada täpselt õige sobivus. Selleks laske esmalt kõik õlarihmad ja puusavöö rihmad lõdvaks ja laduge seljakotti 5–10 kg jagu ühtlaselt jaotatud kraami. Seejärel täitke optimaalse sobivuse saamiseks alltoodud juhised.

1. **Puusavöö** – pange seljakott selga ja paigutage puusavöö pehmenduspadja ülaseriv selliselt, et see jääks teie niudeluuharjast (puusaluu ülaservast) umbes 3 cm kõrgusele. Seejärel kinnitage puusavöö pannel ja pingutage rihma. Puusavöö peaks nüüd toetama lõviosa seljakoti raskusest.
 - **Näpunäide** – pehmendusega osa peaks jääma eestpoolt puusaluude peale, kuid puusavöö keskpaadla ja pehmenduse vahele peaks mõlemal pool jääma vähemalt 3 cm ruumi.
2. **Õlarihmad** – pärast puusavöö reguleerimist sikutage õlarihmu alumisest osast nii, et seljakott liigub teie kerele lähemale. Koht, kus õlarihmade ülaosa on kinnitatud seljakoti tagapaneeli külge, peaks jääma teie õlgade ülemisest osast ligikaudu 3–5 cm madalamale.
3. **Raskuskeskme regulaatorid** – raskuskeskme regulaatorite rihmad algavad õlarihmade pealt ja on seljakoti kerega ühendatud teie õlgade kohal. Tõmmake rihmad pingule, kuid olge ettevaatlik, et te ei pingutaks rihmu üle, kuna vastasel juhul jääb õlgade ja õlarihmade vahele vahe.
 - **Näpunäide** – suuremate kottide korral peaksid raskuskeskme regulaatori rihmad jääma õlarihmade ja koti kereosa vahele 45–60-kraadise nurga alla. Vähem kui 50 l mahuga kottide korral on seljakoti kerepikkus lühem ja seetõttu võivad raskuskeskme regulaatori rihmad seljakoti kereosaga ühendatuna alata otse õlgadelt või jääda isegi negatiivse nurga alla. Sellisel juhul toimivad raskuskeskme regulaatorid kompressioonirihmadega sarnaselt.
4. **Rinnaregulaator** – reguleerige õlarihmade rinnaregulaatorit selliselt, et see jääks rinnal mugavalt. Seejärel kinnitage pannel ja pingutage rihma nii, et see ei jääks lõdvalt rippuma.
5. **Koormuse stabiliseerimise rihmad** – mõnel Thule suuremal tehnilisel seljakotil on lisaks ka koormuse stabiliseerimiseks mõeldud rihmad, mis ühendavad puusavöö koti kereosaga. Koormuse stabiliseerimiseks tõmmake koormuse stabiliseerimise rihmu ettepoole (oma keha esiosa suunas).

Seljakoti pakkimine

Õigesti pakitud seljakott tundub seljas tasakaalustatud, stabiilne ja mugav, et saaksite matkamisest rõõmu tunda. Siit leiate näpunäiteid seljakoti pakkimiseks.

1. Pange kõige raskemad asjad (nt toiduained, matkapliit ja vesi) koti keskele, selgroole lähemale. Sel viisil jääb suurem osa koti raskusest (ja selle raskuskese) kere lähedale. Kui rasked asjad pakkida liiga kõrgele, võib koorem tunduda halvasti tasakaalustatud ja tekib tunne, et lähete koos kotiga ümber. Kui rasked asjad panna kõige alla, võib aga tekkida tunne, et kott surub teid vastu maad.
2. Kergemad asjad (nt magamiskott, vihmakate ja riided) tuleks pakkida raskete asjade kohale, alla ja taha.
3. Vihmakeep, tasku- või otsmikulamp, suupisted ja muud asjad, mille peate vajaduse korral kiiresti kätte saama, tuleks pakkida kas kõige peale või koti välistaskutesse.

