

Rucksack richtig packen

1. Wichtige Kleinigkeiten ins Deckelfach
2. Schwere Dinge nah am Rücken (Zeltplane, Lebensmittel...)
3. Möglichst alles IN den Rucksack, nichts außen herumbaumeln lassen
4. Große, leichte Dinge ins Bodenfach (Schlafsack, Jacke, Flipflops...)
5. Gesamtgewicht beachten
→ max. 25% des Körpergewichts!
6. Gewicht gleichmäßig und möglichst nah am Körper verteilen
7. Packsäcke oder Beutel für bessere Ordnung nutzen

Rucksack richtig einstellen

1. Rückenlänge einstellen
2. Schultergurte und Lagegurte (auf den Schultern) einstellen
3. Hüftgurt einstellen
4. Alle Riemen und Bänder haben eine Aufgabe – nicht einfach baumeln lassen, besonders beim Fliegen!



Rucksack richtig packen

1. Wichtige Kleinigkeiten ins Deckelfach
2. Schwere Dinge nah am Rücken (Zeltplane, Lebensmittel...)
3. Möglichst alles IN den Rucksack, nichts außen herumbaumeln lassen
4. Große, leichte Dinge ins Bodenfach (Schlafsack, Jacke, Flipflops...)
5. Gesamtgewicht beachten
→ max. 25% des Körpergewichts!
6. Gewicht gleichmäßig und möglichst nah am Körper verteilen
7. Packsäcke oder Beutel für bessere Ordnung nutzen

Rucksack richtig einstellen

1. Rückenlänge einstellen
2. Schultergurte und Lagegurte (auf den Schultern) einstellen
3. Hüftgurt einstellen
4. Alle Riemen und Bänder haben eine Aufgabe – nicht einfach baumeln lassen, besonders beim Fliegen!



Rucksack richtig packen

1. Wichtige Kleinigkeiten ins Deckelfach
2. Schwere Dinge nah am Rücken (Zeltplane, Lebensmittel...)
3. Möglichst alles IN den Rucksack, nichts außen herumbaumeln lassen
4. Große, leichte Dinge ins Bodenfach (Schlafsack, Jacke, Flipflops...)
5. Gesamtgewicht beachten
→ max. 25% des Körpergewichts!
6. Gewicht gleichmäßig und möglichst nah am Körper verteilen
7. Packsäcke oder Beutel für bessere Ordnung nutzen

Rucksack richtig einstellen

1. Rückenlänge einstellen
2. Schultergurte und Lagegurte (auf den Schultern) einstellen
3. Hüftgurt einstellen
4. Alle Riemen und Bänder haben eine Aufgabe – nicht einfach baumeln lassen, besonders beim Fliegen!



Rucksack richtig packen

1. Wichtige Kleinigkeiten ins Deckelfach
2. Schwere Dinge nah am Rücken (Zeltplane, Lebensmittel...)
3. Möglichst alles IN den Rucksack, nichts außen herumbaumeln lassen
4. Große, leichte Dinge ins Bodenfach (Schlafsack, Jacke, Flipflops...)
5. Gesamtgewicht beachten
→ max. 25% des Körpergewichts!
6. Gewicht gleichmäßig und möglichst nah am Körper verteilen
7. Packsäcke oder Beutel für bessere Ordnung nutzen

Rucksack richtig einstellen

1. Rückenlänge einstellen
2. Schultergurte und Lagegurte (auf den Schultern) einstellen
3. Hüftgurt einstellen
4. Alle Riemen und Bänder haben eine Aufgabe – nicht einfach baumeln lassen, besonders beim Fliegen!

