

PRÉVENEZ LES BLESSURES

Les blessures attribuables à l'équipement sont fréquentes. La plupart d'entre elles sont évitables lorsque l'on prend le temps de bien ajuster et choisir son équipement adéquatement. Vous trouverez de l'information à cet effet dans ce feuillet.

Ajustement de la ceinture lombaire

Trouvez la crête de l'os iliaque et mesurez le tour de taille à ce niveau.

Lorsque la ceinture lombaire est bien centrée et serrée sur l'os iliaque, les extrémités des coussins devraient descendre au moins 3 pouces plus bas que la crête de la hanche.



Ajustement des courroies d'épaule

Les courroies d'épaule doivent épouser parfaitement l'épaule et être en contact avec celle-ci sur toute la surface du coussin de la courroie.

La boucle d'ajustement située à l'extrémité inférieure de la courroie d'épaule devrait être placée à peu près au centre de l'aisselle.

Réglage de l'angle de la ceinture lombaire

Ajustez l'angle auquel la sangle de 2 pouces ressort devant les coussins.

La plupart des femmes ont besoin d'un angle plus prononcé que les hommes (l'angle auquel la ceinture repose sur les hanches).



Réglage de la hauteur de la charge

Les courroies de soutien de la charge visent à relever légèrement les courroies d'épaule afin que le sac ne soit pas appuyé sur le dos.

L'angle idéal des courroies de soutien de la charge est de 45 degrés; toutefois, un angle de 30 à 60 degrés est acceptable. Une tension minimale est nécessaire afin que chaque courroie fasse son travail si le sac est correctement ajusté.

Réglage du stabilisateur de charge

Réduisez le mouvement de la charge en resserrant au maximum la courroie illustrée ci-contre.



AIDE-MÉMOIRE POUR LE SAC

- Assurez-vous d'avoir la grandeur de sac adéquate.
- Déposez les charges volumineuses au fond du sac.
- Placez les objets les plus lourds près du dos.
- Gardez les plus utilisés pour le dessus de votre sac.
- Laissez vos objets toujours dans les mêmes poches.
- Posez les objets de poids moyen à léger à l'extérieur.
- Gardez les poches latérales pour les provisions.
- Rééquilibrer votre sac à tous les jours.

