

Dobrý batoh se vám přizpůsobí

U kvalitního batohu by neměl chybět bederní pás, nastavitelná a **VYZTUŽENÁ ZÁDA** nebo třeba balanční popruhy

Ondřej Čarňanský

Možná si vzpomene- te, jak jste jeli na lyžařský výcvik s krosnou, která se vám kymácela na zádech nebo se zařezávala do ramen. S dnešními batohy nic takového nezažijete. Tedy pokud si správně vyberete. „Univerzální batoh neexistuje. Před nákupem si rozmyslete, na co ho budete potřebovat a kolik jste za něj ochotni zaplatit,“ radí Dušan Stuchlík z prodejny Hudy Sport.

Lepší jsou vyztužená záda

Batohy se kromě velikosti liší i konstrukcí. Zejména ty větší mají buď vnější rám, jako krosny, nebo rozšířenější vnitřní, často tvarovatelnou

výztuhu. Obě konstrukce pomáhají batohu držet tvar a umožňují zvednout těžiště batohu pro pohodlnější nošení. Klasické krosny jsou dnes na ústupu, nicméně trubkovitá konstrukce se stále používá například u batohů kombinovaných s dětskou sedačkou. Menší batohy, zvláště ty na krátké výlety nebo cyklistické, v nichž nebudete nosit nic těžkého, výztuhy nemají. I tady by však měla být záda dostatečně polstrovaná a z rychleschnoucího materiálu. Zapaření zad může omezit nejen prodyšný materiál, ale třeba také síťka nebo odlehnutí zad batohu od těla.

Batoh nezkoušejte naprázdno

Abyste zjistili, že je pro vás batoh skutečně ideální, měli byste ho



zatížit a zkusit zhruba patnáct minut. U prázdného se totiž vůbec nemusí projevit, že vám nesedí. Zátěž zvolte podle váhy, kterou v něm budete nosit. U středních až větších batohů by to mělo být kolem deseti kilogramů. S takto zatíženým batohem se zkuste

projit. Vyzkoušejte i nerovnosti, například schody, abyste napodobili co nejvíce chůzi v terénu. Když vás ruksak někde tlačí nebo vás bederní pás omezuje v pohybu, vyzkoušejte jiný model nebo značku.

Nastavte si správnou velikost

Při výběru je důležité si všimnout délky zad – prostoru mezi bederním pásem a horním uchycením nosných popruhů. Pokud není nastavitelná, ale fixní, musíte si batoh vybrat na míru jako boty. U nastavitelných naopak délku zad uzpůsobíte jednoduchou změnou uchycení nosných popruhů. Takový batoh je pak přizpůsobivější, takže ho může pohodlně nosit celá rodina. U některých je

tento systém pro usnadnění označen písmeny S až XXL, jako je tomu u oděvů.

Každý batoh však takové značení mít nemusí. Obecně ovšem platí, že horní část nosného popruhu by měla být asi pět až deset centimetrů pod úrovní ramen.

Jaký je správný objem? Nekupujte větší, než je třeba

Jak objemný batoh vlastně potřebuji? Zásadní otázka, kterou si při koupi položíte. Vyberte si ten nejmenší, do kterého se vám vejde ještě vše potřebné, co budete nosit. Platí totiž, že neexistuje tak velký batoh, který byste nenaplnili zbytečností. To, jaký objem bude dostatečný, ovlivní také délka akcí, na něž s ním budete vyrá-

žet. Na víkendový výlet vám bude zřejmě stačit batoh s objemem do 30 litrů. Na několikadenní túru jen stěží – pro delší trek asi bude vhodnější objemnější, mezi 60 až 80 litry. Pamatujte i na to, že kdo se omezí na to nejpodstatnější a batoh správně sbalí, nese zátěž podstatně jednodušeji.

Kupte si pláštěnku

Naprostá většina batohů není nepromokavá a po více či méně vydatném dešti začne voda prosakovat dovnitř, ať už textilií nebo přes švy a zip. Proto je lepší zabalit si oblečení a jiné věci, které by se neměly promočit nebo navlhnout, do sáčků. Nebo si můžete koupit pláštěnku s „hrbem“ či rovnou speciální pláštěnku na batoh.

Co byste měli vědět před nákupem

Balanční dotahy

Zlepšují usazení batohu na zádech tím, že ho přitahují k ramenům. Jedním koncem jsou uchycené k zadům batohu, druhým pak k horní části nosného popruhu. Jejich dotahování nebo povolení musí být snadné, abyste to zvládli i za chůze.

Nosné popruhy

Musí být dostatečně široké, aby pohodlně rozložily váhu a nezařezávaly se do ramen. Šířka však nesmí být přehnaná, jinak může omezovat pohyb rukou. U některých batohů lze nastavit vzájemnou vzdálenost popruhů. K příjemnému nošení batohu přispívají i takzvané dotahy spojující horní část popruhu se zády batohu.

Bederní popruh

Vypolstrovaný široký pás, díky němuž by vám neměl batoh lítat na zádech ze strany na stranu. Na boku může mít malou praktickou kapsičku. Dobrý bederní pás nese více hmotnosti než popruhy, ideální je rozložení váhy 70:30 ve prospěch pásu.

Otvor pro provlečení hadičky od vaku k pití

Některé batohy mají na vnitřní straně zad umístěnou kapsu, do níž můžete vložit plastový vodní vak, takzvaný camelbag. Z něj vede hadička (u batohu na obrázku chybí), kterou připevníte za úchyt na popruhu. Je to velmi praktické – když se chcete napít, nemusíte sundávat batoh a hledat lahev s vodou. Vaky mají obvykle objem od 1 do 3 litrů.

Malá horní kapsička

Na věci, které mají být hned po ruce, by měla mít v ideálním případě dva vstupy. Jeden vnější, třeba na brýle, a druhý, bezpečnější, se vstupem z vnitřku batohu, který je ideální například pro peníze nebo doklady.

Zipy

Musí být kvalitní. Zvláště velké komory batohu by měly být ještě zajištěné pomocí popruhů s přezkami. Lepšímu chodu zipů pomůže například silikon nebo olej; ale jen pokud nebudete chodit v prašném prostředí. Zanesený zip snadno vyčistíte suchým zubním kartáčkem.

Úchyty

Například na lyže, snowboard, přilbu, cepín... Jsou zvláště důležité, pokud si batoh kupujete k určitému účelu. Pokud ho máte jen na chození po městě, nestarejte se o to.



FOTO: HUDY SPORT

Batoh Jak si ho nejlépe nastavit a naložit

Když vám batoh po nasazení okamžitě nesedne, nelamte nad ním ještě hůl. Batoh není tričko, které si natáhnete a ihned víte, zda vám sedí. Musíte si nejdřív správně nastavit všechny popruhy a teprve poté je čas se rozhodnout, zda vám vyhovuje.

Jak na to? „Nejdřív musíte povolit všechny popruhy včetně dotahovacích a bederního pásu. U něj pak začnete s nastavováním. Zapnete přezku a oboustranně dotáhnete popruh. Pak přitáhnete nosné popruhy a zapnete si hrudní popruh. Na závěr ještě přitáhnete podle potřeby horní dotahovací popruhy,“ popisuje Jakub Turek z internetového magazínu horydoly.cz. Nosné ramen-



FOTO: WWW.HORYDOLY.CZ

ní pásy byste měli mít zhruba jednu šířku ruky pod sedmým krčním obratlem (to je ten nejvíce vystouplý na krku).

Těžké věci nepatří na dno

Ale i správně vybraný batoh se může špatně nést, když ho nesprávně naložíte. Naskládat nejtěžší věci na dno není nejlepší nápad – potáhnou batoh k zemi. Pokud je zase uložíte až nahoru, bude se batoh ohýbat. Když dodržíte následující zásady, sbalíte náklad tak, že se vám ponese výrazně pohodlněji.

Do spodní části, často oddělené textilní přepážkou od zbytku batohu a se samostatným vstupem, složte lehké věci – například

spací pytel nebo náhradní oblečení. Oblečení sbalte do střední části batohu, dále od zad. Těžké věci – jako vařič, lahve s vodou nebo třeba stan – by měly být naopak uloženy co nejbližší zad ve výši ramen. Neskladné předměty nebo ty s rohy raději něčím vypodložte, ať vás netlačí do zad. Nahoře pak mějte předměty, které budete potřebovat nejvíce. Peněženka, klíče nebo třeba kompas mohou být i v malé horní kapsičce nebo v kapse na opasku. **(oča)**

Rozložte si náklad

Těžké věci nikdy nedávejte na dno, batoh vás potáhne dolů a na zádech pořádně ztěžkne

