

露營 – 背包裝填

分類：露營與營地 · 作者：陳志南

一、背包裝填

在參加露營活動時，我們不可能將所有要帶去的器材全部捧在手上，然後出發到營地去報到，因為，我們要帶的器材很多，而且，有許多東西是很細小的，因此，我們需要藉由背包來裝填這些器材，基本上背包所裝填的大多屬於個人裝備，不過，當狀況有所需求時，則需要裝填團體裝備，例如：我們要參加的是四天三夜的移動是露營，這時，我們不太可能有一台專門的車子幫我們載運團體器材（有的地方車子也進不去），因此，我們就需要將團體器材分開背負。

在整體個人背包時，為了方便取用以及避免不必要的污染（例如：乾淨的衣服被溢出的牙膏沾到、髒衣服與乾淨的衣服混雜），因此，我們通常會將個人裝備做適當的分類與整理，這樣我們要取用時就比較方便了。

一、裝備分類

衣物袋	鞋袋	餐具袋	盥洗袋	修補袋	寢具袋	雜物袋
換洗衣物 襪子 手帕 禦寒衣物 睡衣褲	拖鞋 雨鞋 運動鞋	鋼杯 湯匙 筷子	鏡子 毛巾 肥皂 牙刷 梳子 牙膏 洗髮乳	鈕釦 針 線	睡袋 睡墊	手電筒 電池 筆記本 筆 水壺 衛生紙 指北針 童軍繩 雨衣 望遠鏡 照相機 健保卡 零錢

二、裝填與背負原則

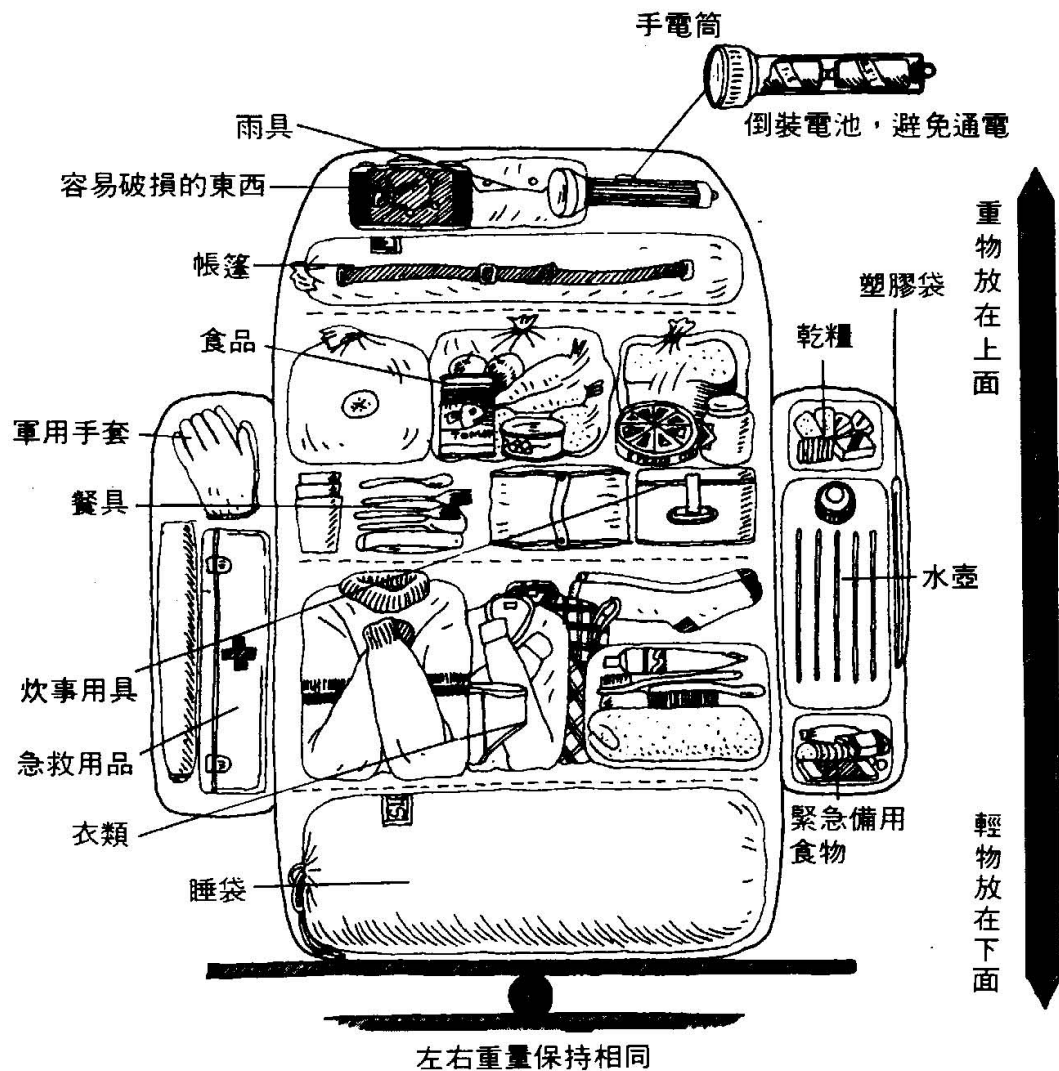
背包裝填時有以下幾個基本原則：

- 袋中有袋：**將裝備適當的分類，以塑膠袋包裹，這樣可以避免污染、方便取用也可以適度的防水。
- 取用方便：**裝填裝備時要將最常使用的裝備放在最容易取得的地方，例如：雨衣要放在背包的最外緣、水壺要放在伸手可得的地方、睡袋則可以放在最下方、禦寒衣物也要放

在背幫的最上層.....，至於團體裝備則要放在個人裝備之上，因為他通常較重，使用的時間也較為頻繁。

3. **上重下輕**：這樣的裝填方式可以使背包的重心與人的重心更趨於一致，使背負者在行走時更為省力，同時也較不易摔倒。
4. **左右平衡**：可以使背負者的肩膀平均受力，而不易受傷，走起路來也比較舒服。
5. **柔軟舒適**：背包的背部與身體接觸的部分應該裝填較為柔軟的材料，例如：衣物、報紙等，這樣背不才不會受傷，走起路來也較為舒服。
6. **緊貼身體**：背包於行進運動時必定會晃動，拉扯肩膀的力道會緊貼度成反比，也就是說，如果背包與背部的距離越遠，肩帶拉扯的力量會越大，肩膀就越容易受傷，因此應該讓背包緊貼身體，才可以減低傷害。
7. **大袋附小**：如果野營需使用大背包，建議內備小背包，因行程中不一定全程都需重裝備隨身，視當時狀況將小背包派上用場、背當時所需的器材，餘器材就不用勞師動眾、仍可放於大背包中。
8. **穩定牢靠**：裝填背包時，應該將裝備盡量放入背包中，並將背包外側的扁帶固定，以確保背包的穩定，同時，背包外側應盡量避免懸掛多於物品，若需懸掛，則應將他固定妥善，同時，外掛的器材寬度應盡量避免超過背包的寬度，這樣才能便於行走。

背囊收拾



基本方法:

1. 重量不可超過體重三份之一。
2. 重的物件放在上面，輕的物件放在下面，壓縮減少空間。
3. 左右重量保持平行。
4. 物件分門別類用防水膠袋包好。
5. 食物應盡量放在通風位置。
6. 易破損的物件，用較軟物件包裹及盡量放在上面。
7. 雨/風衣及照明工具必須放在最上面，方便即時取用。