

訓練縱橫

童軍訓練及活動資料

訓練署出版

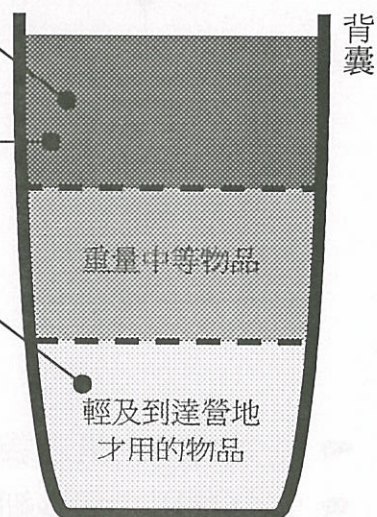
收拾背囊的方法

1. 把所有攜帶品摺疊好



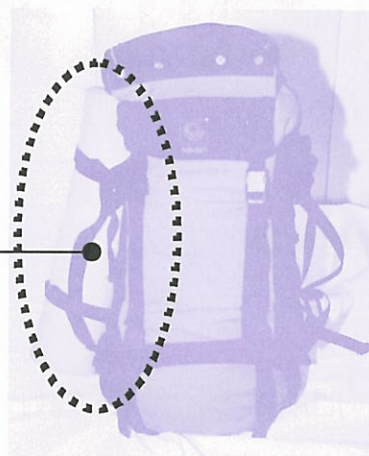
2. 用膠袋把攜帶物品獨立包裝，然後置於大膠袋中，以保持乾燥及清潔

3. 包裝後的手帕、襪、內衣褲等細小的物件，可用來填塞空位及減少行動時發出聲音
4. 最先用的物品，應最後才放入背囊，如雨衣應放於隨手可拿出的位置
5. 重的物品放在上面(如營幕、爐、燃料、食物等)
6. 輕的物品應放在背囊的底部(如衣服、毛巾、睡袋等)
7. 梳洗用具、地圖、午餐等常用的東西放在外袋



背囊內物品輕重安排

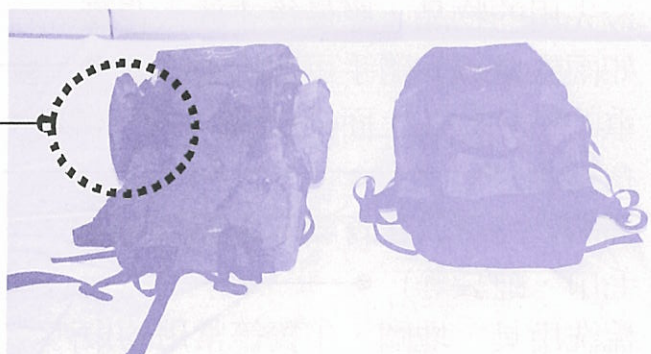
8. 注意重量平均，背囊重心要高在肩之上
9. 縛在背囊外的東西要緊緊，不能左右搖動



收拾背囊要點：

- 所準備物品之數量必須配合行程遠近及日數
- 每人應視乎個人體格，攜帶之物品總重量不應超過其體重的三分之一
- 各種裝備要全數放入背囊內，避免損壞或遺失，同時令雙手空出以方便活動
- 收拾背囊時，應以上重下輕為原則
- 尖硬或易碎物品需用衣物包裹，尖銳之物品需垂直放置及放在袋中

- 利用兩邊側袋放置雜物



- 必須綁緊背囊之袋口，避免物品漏出
- 最好利用小袋盛細件物品，分列清楚，使易於提取
- 無架的背包，在放置衣服時應放在近背處，使背負時更覺舒適。