



Kuprinėje turi būti tik reikalingi, vienai dienai skirti daiktai



- Kuprinė turi turėti diržus ir rankenėlę.
- Diržai turi būti netrumpesni kaip 70 cm ir jų ilgis reguliuojamas.
- Diržų plotis 40–45 cm atstumu nuo tvirtinimo vietos turi būti 3,5–4,0 cm, kitoje dalyje – 2,0–2,5 cm.

Susidėk taisyklingai kuprinę

KA TU TURĖTUM ŽINOTI APIE KUPRINĘ



8-14 cm



30-36 cm



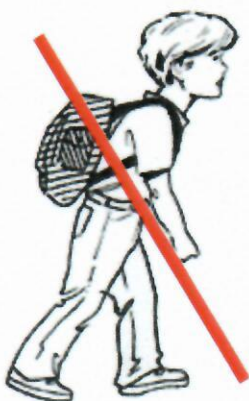
Pasitikrink ar Tavo kuprinės diržai vienodo ilgio

Kad būtum matomas – nepamiršk pritvirtinti **atšvaito** kuprinės išorinėje pusėje



Pasitikrink koks turėtų būti Tavo kuprinės svoris

Persunki kuprinę



Taisyklingai užsidėk ir nešk kuprinę



Kūno svoris (kg)	Maksimalus kuprinės svoris (kg)
24 – 28	2,5
29 – 33	3,0
34 – 38	3,5
39 – 43	4
44 – 48	4,5
49 – 53	5

Kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau **10-15 proc.** Tavo kūno svorio.