

Es difícil imaginar un elemento más básico y vital para los amantes de la aventura (senderismo, montaña, multi-aventura) que la mochila, es una herramienta de transporte indispensable para hacer montaña, escalar o hacer viajes de trekking.

Distribuir correctamente el peso

Ante todo, hay que evitar el exceso de peso. Una carga razonable oscila entre los 10 y 15 kilos bien distribuidos.

A la hora de hacer la mochila, hay que guiarse por dos principios fundamentales:

1. Colocar los objetos en función de su peso

Centrar los objetos más pesados en torno a un imaginario eje central y rodearlo con los elementos más ligeros y flexibles, hasta conseguir un conjunto uniforme que evite desplazamientos.

El correcto llenado de la mochila es importante, y va en función del tipo de terreno por el que uno se va a mover, si es muy abrupto o difícil, o si es más llano o fácil.

Para terreno fácil conviene llevar el centro de gravedad de la mochila arriba del todo y por lo tanto, la parte más pesada de la carga situada cerca de los hombros.

Para terreno difícil conviene llevar el centro de gravedad en el centro de la mochila, por lo tanto, la parte más pesada de la carga, situada cerca de la espalda. Esta distribución favorece la estabilidad.

2. Colocar los objetos en función de su utilidad.

Todo aquello que es imprescindible a lo largo del camino (bebida, una prenda de abrigo...) se pondrá en la parte de arriba o en los bolsillos exteriores.

El borde inferior de la mochila y el peso deben quedar sobre el hueco de la pelvis: hay que intentar centrar al máximo la pelvis. Aproximándola a la espalda para un mayor control.

¡Nunca cuelgues objetos por fuera de la mochila! Desequilibran y podrían llegar a perderse con facilidad.

Mochila para mujeres

Existen bastantes modelos de mochila que en su fabricación tienen en cuenta las especificidades de la anatomía femenina: espalda más corta, cadera más ancha y pecho más expuesto, lo cuál hace necesaria una repartición diferente de las cargas en el ámbito de la espalda y una concepción diferente del cinturón abdominal así como del sistema de cintas para evitar que oprima el pecho.

De todos modos, el que una mochila no tenga un diseño específico para la anatomía femenina, no implica, en absoluto, que no pueda ser utilizada satisfactoriamente por una mujer.

Como llevar una mochila

La mochila tiene que ir totalmente pegada a la espalda, por lo que deben tensarse al máximo las hombreras y correas de modo que se adapten por completo al contorno del cuerpo. Hay que ajustar bien el cinturón a la cintura para liberar a la columna y los hombros de gran parte del peso. Si existiese una cinta de unión entre las hombreras, ésta ha de ser abrochada para repartir otra parte del peso hacia el pecho y proporcionar mayor comodidad al andar. Si se siguen estos consejos, se podrá realizar cualquier tipo de actividad con la mochila a cuestas y será muy difícil perder el equilibrio.

Colocación



•

Posición incorrecta de la mochila

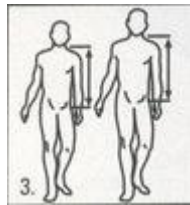
El peso recae sobre los riñones forzando la postura y convirtiendo en incómoda la marcha.



•

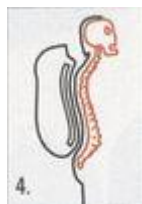
Posición correcta de la mochila

El peso queda repartido uniformemente entre las caderas y los hombros, adoptando una postura más firme y por tanto más cómoda.



•

Cada persona tiene diferentes medidas, se recomienda regular la altura a través del tensado de las hombreras y el ajuste del cinturón.



•

Al portar una mochila de diseño anatómico, la espina dorsal recibe el peso uniformemente.



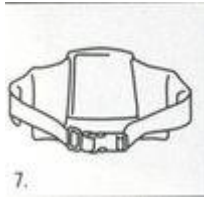
•

Las vértebras dorsales concentran todo el peso de una mochila incorrectamente colocada, dificultando el caminar.



Con una mochila adecuadamente adaptada al cuerpo, se pueden practicar otras actividades sin perder el equilibrio.

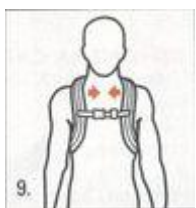
En terreno difícil, al esquiar, durante descensos de montaña etc., se debe ajustar las cintas de la mochila al máximo para favorecer que cuerpo y mochila actúen como uno sólo.



Las mochilas modernas llevan el cinturón lumbar. El cinturón lumbar es una parte clave en una mochila de tamaño medio o grande. De su confort y diseño depende la facilidad de una mochila para mantenerse firme en la espalda impidiendo oscilaciones que nos desequilibrarían. Conviene que el cinturón sea blando en la parte interna para más comodidad, y algo más rígido en la parte exterior para una mayor resistencia a la torsión.



Puntos de apoyo en posición correcta. Una mochila, debe distribuir eficazmente el peso a lo largo de los hombros, espalda y caderas; debe estar ergonómicamente diseñada.



Abrochar la correa de unión de las hombreras, si tu mochila dispone de ella.

Consejos de uso

Seleccionar el modelo según la morfología de cada uno, regular las hombreras sin apretar las hombreras sin apretar excesivamente, facilitando la circulación y ventilación del conjunto.

Que sea fácil de liberarse de la carga en caso de desequilibrio, pudiendo salir por un lateral. Las correas de cintura disminuyen los deslizamientos colaborando a una mayor sujeción y son fáciles de soltar.

No escojas una mochila grande sólo porque la creas más polivalente. Si cabe más, seguramente la llenarás más, con los problemas que ello origina a la hora de caminar.

Tenga claro para qué la va a usar. Cada deporte (esquí, senderismo, bicicleta de montaña, alpinismo...) tiene sus peculiaridades, y hay mochilas que se adaptan a cada actividad concreta con portaobjetos específicos.

Es muy bueno que la espalda tenga un sistema de aireación adecuado y que el tejido con que está confeccionado no absorba ni retenga el sudor.

El volumen o la capacidad de la mochila

Viene expresada en litros y depende de la actividad más habitual (marcha, escalada, esquí...)

Debe pensarse bien el tamaño de la mochila necesaria: una mochila muy grande da mucho espacio para llevar cosas, pero es posible que esa abundancia de espacio te tiente a cargar con llevar demasiadas cosas innecesarias en salidas cortas.

Lo ideal sería tener al menos dos mochilas de distinto tamaño para poder utilizar una u otra en función del tipo de salida que se desea acometer.

Las mochilas lisas y sin bolsillos laterales

Facilitan el paso a través de vegetación o pasajes estrechos ya que sobresalen mínimamente de nuestra anatomía.

Permiten llevar esquís y bastones laterales.

Tienen facilidad de arrastre al izarlas (durante escaladas)

Con bolsillos laterales

Permiten el acceso rápido e independiente a partes del equipo. Algunos modelos técnicos tienen bolsillos desmontables y pueden usarse como piezas separadas.

Costuras

El sistema de costuras, que cohesiona las distintas partes de una mochila, es de la mayor importancia. Las costuras deben ser duraderas y, las que deban soportar un gran esfuerzo de vencer dobles o triples, o incluir algún sistema de refuerzo eficaz. El hilo debe ser de alta resistencia e indestructible. El ideal es un hilo de poliamida 100% de alta calidad.

Y por último

Si eliges la mochila cuidadosamente, podría durarte toda la vida...