

Claves para mochilas deportivas

La mochila es un elemento deportivo o lúdico que nos puede ser muy útil para cuando vamos de excursión, y no digamos si practicamos deportes de montaña en los que estaremos varios días fuera de casa. Pero también es una forma de llevar cosas cuando vamos al trabajo, o a la oficina. Al igual que en el caso de las mochilas que llevan nuestros hijos al colegio, debemos tener cuidado del peso que podemos llevar, cómo nos la ponemos y cómo distribuimos la carga. He aquí algunos consejos básicos:

-

No debemos poner objetos curvos o angulosos en la parte de la mochila en contacto con la espalda, ya que resulta incómodo y nos los podemos clavar.

-

Distribuye los bultos según el orden de uso. Si la mochila no tiene un compartimiento especial para el saco de dormir, por ejemplo, pon éste en el fondo. Encima, coloca la comida, las latas, el vaso ,,. Lo fundamental es que el centro de gravedad de la mochila se encuentre próximo a nuestra espalda, situando para ello el saco u objetos ligeros en la base, los más pesados junto a nuestro cuerpo y hacia arriba y los medianos en la parte posterior.

-

Utiliza la ropa para rellenar la mochila. Si vas a la montaña, no olvides la de abrigo, pantalones largos y cortos, camisetas de manga larga y corta, calcetines de algodón y lana. Lo mejor son muchas capas para ir regulando la temperatura de tu cuerpo gradualmente.

-

No olvides el jersey y el chubasquero. Tenlos a mano en la parte superior de la mochila.

-

En los bolsillos laterales, van la gorra, documentos, mapas, brújula, linterna, cámara de fotos, crema protectora y otros objetos pequeños de uso frecuente.

-

No lloves nada colgando fuera de la mochila, ya que, además de desequilibrar el peso, puede engancharse o perderse. Y molestas a los demás.

Póntela bien. En primer lugar, debemos dejar algo flojas las correas. A continuación, cargaremos la mochila a la espalda y, situando la banda de la cintura en torno a la parte superior de los huesos de la cadera, tensamos el cinturón. Después, tensamos los tirantes sin excesiva fuerza, dejando que buena parte del peso sea soportado por la cintura. Por último, según el modelo, deberemos ajustar las correas superiores, que aproximan la carga a nuestra espalda y otros sistemas que mejoren la seguridad y el confort.

Las figuras inferiores muestran los pasos para ponerse correctamente la mochila.

