

Equipo para la vida al aire libre
Acerca de esta ficha...



La mochila es quizá el artículo que más utilizas, desde aquellas pequeñas que se llevan a todos lados, hasta las grandes y sofisticadas para expediciones. Pero no todas son iguales y la elección de una depende de la actividad y de otros factores. Como usuario, tienes que observar sus características antes de adquirir una.

La mochila forma parte de ese material que conviene escoger con especial cuidado. Una mochila de mala calidad o un modelo inadecuado no sólo pueden provocarnos contrariedades, sino que incluso puede afectar a nuestra salud.

En esta ficha encontraras información sobre cómo se fabrican las mochilas, qué materiales se usan, cuales son los más recomendables. La forma adecuada de organizar tu mochila para que puedas ahorrar tiempo y espacio. También las formas en las cuales puedes seleccionar la mejor mochila para ti, con conocimiento y un poco de práctica

podrás ahorrar mucho dinero al saber cual es la mochila que te conviene dentro de las muchas ofertas en el mercado.

ASPECTOS BÁSICOS

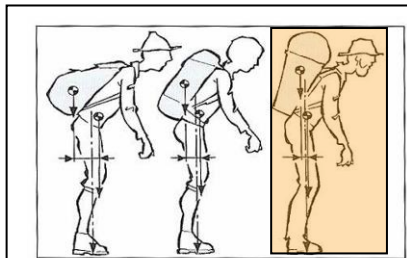
Uno de los aspectos que se deben tener en cuenta al diseñar, fabricar y/o comprar, es su postura y comodidad con respecto a nuestra columna.

Sistema Lumbar

Un incorrecto diseño, producirá en el corto y mediano plazo, importantes molestias y/o lesiones a nivel de nuestra columna. Los únicos sistemas aconsejados son aquellos que presentan un diseño anatómico, el cual se deberá adaptar perfectamente al contorno de nuestra columna; y a la vez, permitir ser modificado a voluntad de acuerdo con tus características físicas.

Distribución de la carga

Otro de los puntos fundamentales es la localización o distribución del peso transportado en la mochila con respecto a los puntos de carga en nuestro cuerpo. Normalmente el peso que debería transportar cómodamente una persona, no tendría que superar el 25% ó 30% de su propio peso; así, quien pese alrededor de 70 kg no debería transportar más de 21 kg en condiciones normales (terreno plano y a nivel del mar). Para que una mochila cumpla con este requisito, deberá estar diseñada y construida para que distribuya el peso total transportado entre los hombros y la cadera, en una proporción del 35 y 65% respectivamente. Ello permitirá, al margen de una cómoda postura, poder caminar totalmente erguido, condición básica para pretender transportar una carga importante (20 kg.) por un período largo de tiempo (6 a 8 horas, de marcha diaria).



Cuanto más cerca del centro de gravedad corporal se encuentre la carga, más fácil será llevar la mochila.

Regulación según el torso

La posibilidad de regular la distancia entre hombros y riñones es fundamental en una mochila. No todas las personas tienen las mismas características físicas con respecto a la distancia entre las caderas y los hombros; es más, una persona modifica dicha distancia según la ropa que esté usando en un momento determinado.

Repartición de las cargas (peso)

Este hecho influye en la forma y el sistema de suspensión de la mochila y también en la manera de distribuir la carga en su interior.

Se recomienda guardar los objetos más pesados cerca de la espalda y arriba (zona de hombros, aunque como verás no es una regla), y las piezas más ligeras se colocarán en la zona periférica e inferior.

Después de tu primer campamento, vacía tu mochila en tres montones:

1. Los artículos utilizados todos los días.
2. Los artículos que utilizaste alguna vez.
3. Las cosas que no utilizaste.

Para el próximo campamento suprime los artículos de los montones II y III.

Capacidad de carga

Normalmente vemos en las tiendas que se habla de litros de capacidad. Esto es solamente el volumen interno y en bolsillos extras de una mochila.

Una mochila tiene que estar fabricada con un material que cumpla con unas exigencias mínimas de calidad en cuanto a la resistencia del tejido y las costuras, tener unas hombreras suficientemente acolchadas y anatómicas que puedan regularse al caminar, y disponer de varios compartimientos con cierre de cremallera para guardar utensilios.

A partir de unos 45 litros, aproximadamente, es aconsejable que la mochila disponga de un cinturón lumbar acolchado que permita trasladar la carga desde los hombros hasta la cadera: para volúmenes más pequeños basta con un cinturón lumbar más sencillo.

¿Qué hace a una mochila comfortable?

La clave de una mochila comfortable se encuentra en la longitud. Una vez que esta es correcta, todos los otros rasgos solo añaden confort.



La línea horizontal de costura del cinturón de cadera debe estar entre los huesos prominentes de tu cadera (usualmente donde te colocas el cinturón del pantalón). La almohadilla lumbar reposará en la parte lumbar de tu espalda.

El arnés debe situarse confortablemente en el centro de tus hombros. Si el arnés está muy cerca de tu cuello, o si las almohadillas del arnés se extienden bajo tus brazos, indica que la longitud de la maleta es muy larga. Si el arnés está sobre tus hombros, indica que la longitud de la maleta es muy corta.



Arnés de hombros

Los arneses son construidos de aluminio *bi laminado* (dos diferentes aluminios juntos). Esto permite que éste sea suave cuando está en contacto con los hombros, pero también suficientemente rígido para no comprimirse bajo el peso de la mochila.

Cuando es ajustado correctamente el acolchado deberá terminar justo bajo la axila, permitiendo a la correa el pasar bajo el brazo. Si se encuentra apretado muy alto, las almohadillas de este se extenderán bajo tus brazos tornándolo incómodo

Si el arnés es extendido hacia fuera de los hombros, las terminaciones de las almohadillas quedan muy altas en tus hombros. La presión es entonces aplicada por la correa en vez del arnés con almohadillas.

Correa de cintura

La correa de la cintura es una parte esencial del arnés si la mochila se encuentra localizada correctamente, una cantidad significativa del peso será trasferida hacia las caderas las cuales son un lugar más comfortable y estable para llevar la carga. Esta debe alcanzar tus caderas cerca de 5 cm en frente de tu hueso pélvico pero la almohadilla no debe encontrarse en el centro.

Dispositivos para aumentar la estabilidad

Una mochila que se ajusta a tu cuerpo y se mueve contigo produce una carga menos exhaustiva. El arreglar la mochila es el primer paso para una carga más estable. Existen algunos dispositivos que ayudan a estabilizar la carga.

Correa de esternón: se ajusta verticalmente en el arnés del hombro. Estabiliza el arnés a través de tu pecho.

Cargadores superiores/alzadores de carga: Estos ayudan a alinear el centro de gravedad de la mochila con tu centro de gravedad. Ajústalos para llevar a la mochila más cerca de tus hombros (más estable para ascensiones, correr, etc.). Suéltalos para distribuir más peso en tus caderas.



Correas de compresión: Una carga es siempre más fácil de controlar mientras más cercana esté a tu espalda. Ajústalas para eliminar el traslado de la carga y jala la maleta hacia tu cuerpo.

Correa de cintura: Esta moldeada y fácilmente ajustable y debería ajustarse seguramente alrededor de tus caderas.

Estabilizadores de cadera: Estos jalan la parte inferior de la mochila hacia tus caderas para aumentar la estabilidad

Organización de la mochila

Es muy recomendable hacer una lista antes de organizar la mochila, buscando todo el material y organizándolo encima de la cama a la vez que anotamos los artículos que dispones y los que tienes que adquirir. Asegúrate de tener todo antes de meter las cosas en la mochila y evitarás sorpresas. Tampoco esperes la típica última noche antes de la salida para organizar tu mochila: tu equipo es tu respaldo y al ser scout y estar siempre listo, no debes dejarlo todo para última hora.

Para colocar los materiales, debemos recordar que la mochila es una "bolsa de bolsas"; todo lo que pongamos dentro de la mochila debe ir metido en fundas de forma agrupada, de esta manera evitaremos que se mezcle la ropa sucia con la limpia, los elementos de cocina, y además, encontrarás más rápido cualquier cosa.

Para meter las fundas en la mochila debemos usar un criterio de uso; aquello que vayamos a utilizar primero, lo pondremos en la parte superior o a mano (debes recordar que algunas mochilas disponen de cierres en la parte inferior de la mochila).

Debemos aprovechar el espacio al máximo, los huecos libres inutilizan hasta un 30% de nuestra mochila. Hay que compactarlos al máximo (excepto cosas frágiles). En los bolsillos laterales podemos poner las cosas que usemos habitualmente: bolsa con artículos de aseo, bolsa de utensilios para comida, elementos de cocina, entre otros.

Mientras hacemos la mochila, debemos ir repartiendo uniformemente el peso por toda la mochila, sobre todo si debemos caminar con ella.

Métodos de empaque

Mochilas de Expedición

Es un mito que siempre se debe colocar la carga más pesada en la parte superior. Ya que es más importante el estar balanceado, lo que se logra al colocar los ítems más pesados en la parte baja y cercana a su espalda. Algunos ítems torpemente envueltos son difíciles de guardar.

Un aislante pesa poco pero consume la mitad de la maleta. Un colchón auto inflable guarda espacio pero es vulnerable a perforaciones. Equipos a utilizarse como son cuerdas y herramientas deben ser colocadas donde sean más accesibles. Esto es en las cintas de compresión, haciendo que el centro de gravedad se mueva más cerca de tu espalda. Recuerda en ceñir las cintas de compresión para estabilizar la mochila y prevenir repentinos y desconcertantes cambios en la carga.

Mochilas para montañismo

Su objetivo cuando se lleva una mochila de gran volumen es el de elevar el centro de gravedad. Se pierde algo de estabilidad pero se gana una postura más natural para caminar. La forma más simple de elevar el centro de gravedad es el de guardar la bolsa de dormir en el compartimiento inferior, y llevar los líquidos cerca de la parte superior.

Los materiales que no absorben agua como aislantes o ponchos de agua deben ser colocados en el exterior usando cintas accesorias. No importa si está a los lados, en la parte superior o inferior, mientras tanto no impida el movimiento de cabeza o brazos. Las carpas son llevadas mejor dentro de la maleta. Es mejor guardarlas, cerca de tu espalda.

Mochilas de asalto

La prioridad cuando se lleva una mochila de asalto o para campo travesía es el de asegurar la carga apretadamente contra el cuerpo en la región de menor movimiento. Esto casi siempre será en el área inferior de la espalda, lo cual

La posición de tus artículos dentro de la mochila

- Superior:
Artículos más pesados en la parte superior.
Ideal para mochilas muy pesadas.
- Balanceado:
Cerca de la mitad de la espalda.
Ideal para caminatas largas.
- Inferior:
Para mochilas con correa lumbar
Ideal para maletas pequeñas a campo travesía corriendo o con gran movimiento.

TIPS

- Dentro de la mochila debe haber un lugar definido para cada pieza.
- Los artículos pequeños no deben dejarse perdidos en el fondo.
- La ropa para lluvia debe quedar a mano.
- Dejar en bolsillos exteriores, objetos que puedan necesitarse de momento.
- Meter las cosas en saquitos diferentes, y la ropa en fundas plásticas.

Tu mochila no debe ser un "instrumento musical" que despierta a los perros y anuncie la llegada de un scout con una cuadra de anticipación.

explica la forma ergonómica de estas mochilas. Para prevenir el brinco o rebote de las partes de la carga, recuerda el de ceñir las cintas de compresión y ajustar las correas de cintura y/o del pecho para un cómodo ajuste.



CAMINAR CON LA MOCHILA

En nuestras actividades, a menudo debemos caminar varios kilómetros con las mochilas cargadas a nuestra espalda. Por lo que debemos tener cuidado de no propiciarnos un molesto dolor de espalda producido por el mal uso de la mochila o por posiciones inadecuadas al momento de caminar.

Cuida meticulosamente no cargar demasiado peso, es decir, elegir muy bien los artículos que necesitarás. Ten una lista de elementos configurada en función de las distintas actividades. También debemos tener en cuenta la preparación física de quien cargará la mochila. A menudo los lobatos deciden cargar con todas sus cosas, sin sacrificar nada, pero eso es contraproducente para ellos. No por esto debemos pensar que los mayores sabrán hacerlo mejor, todo depende de la información que estos hayan recibido. Debemos conocer bien las posibilidades de nuestro cuerpo y nunca forzarlo.

Si nuestra caminata va a ser de unas pocas horas, trata de tener mochilas de asalto, livianas y con los materiales imprescindibles.

Para caminar un día completo con la mochila a cuestas, lo primero es olvidarnos de caminar todo el día. Debemos organizar la jornada y hacer los descansos necesarios en función de nuestra preparación física, teniendo en cuenta que cargamos sólo con el material necesario y el peso bien distribuido. Debemos adecuar nuestra mochila (correas, cintas, cinturón) hasta que se adapte perfectamente con la espalda y el peso quede bien repartido.

Al caminar varios días con mochila, además de las consideraciones anteriores debemos hacer ejercicios de relajación para la espalda, y tomar una postura correcta en el momento de dormir. Con un descanso adecuado, nuestro cuerpo soportará la jornada siguiente sin los dolorosos problemas de una mala noche y jornadas extremas.

¿QUÉ MOCHILA COMPRAR?

Por supuesto, el modelo y capacidad de la misma, como así también los accesorios, estarán dados por el uso a que será sometida. Hemos analizado, los materiales, las características y distintos mecanismos para ayudarnos a la distribución de carga. Sin embargo, existen principios y características comunes a todo tipo de mochila que pretenda ser eficiente. Además no se necesita invertir grandes cantidades de dinero para obtener la mejor mochila, debes simplemente buscar la mochila que se ajuste a tus necesidades y al tipo de actividad a realizar.

Mochilas en el mercado

40 litros. Ventilación en la espalda con material que permite la transpiración, no posee estructura de aluminio, dos compartimentos. Su costo aprox. es de 32 USD.



60 litros. de capacidad, fabricación nacional, con 5 compartimentos, posee un armazón de aluminio, es de materiales impermeables e incluye un guarda lluvias en la parte inferior para envolver a la maleta. Su costo aprox. es de 50 USD.



75 litros. Fabricación nacional, armazón de aluminio en la parte posterior, tres posiciones intercambiables para los cargadores de hombros y las correas laterales de cintura,

compartimiento independiente en la parte inferior para fácil apertura, correas de compresión laterales. Su costo aprox. es de 70 USD.



Fuentes:

Vizcaíno P. (2000). Manual de técnica scout. ASE. Ecuador.

Lowe Alpine. (2008). Technical Mountain Packs. Consultado 20 Feb 2008. Disponible en: www.lowealpine.com

Pastoral Scout Marista. (1996). Técnicas Scouts. 2da edición. Santiago de Chile.