TALLER DE MOCHILAS

Grupo Scout
Calasanz-Val

QUÉ DEBE LLEVARSE A UNA ACAMPADA DE UNA NOCHE FUERA

- Para dormir:
  - Saco de dormir.
  - Esterilla.
  - Pijama (opcional)

- Para comer:
  - Tarteras de comida (nada de latas ni recipientes metálicos por la imposibilidad de calentar en microondas)
  - Platos, poto, cubiertos y servilletas
  - Cantimplora

- Ropa:
  - Zapatillas, sandalias (si hay ducha o río para bañarse) y botas (si se va a realizar una marcha)
  - 1 pantalón largo, y el puesto desde casa.
  - 1 camiseta, y la puesta desde casa.
  - Jersey/sudadera o forro del Grupo.
  - Ropa interior (1/día)
  - Guantes

- Aseo personal:
  - Bolsa de aseo:
    - Jabón/gel
    - Champú
    - Cepillo de dientes y dentífrico
    - Colonia fresquita
    - Desodorante
    - Peine o cepillo
    - Cacao labial y crema solar
    - Paquete de pañuelos de papel
    - Rollo de papel higiénico
  - Toalla de ducha y/o mano
  - Bañador/bikini (si hay ducha comunitaria o río para bañarse)

- Otros:
  - Linterna y pilas suficientes
  - Chubasquero
  - Gorra/gorro/sombrero o similar
  - Bolsa de plástico para la ropa sucia y otra para la ropa húmeda

- Medicinas de uso habitual, con prospecto y posología, informada a los monitores.

Para todo aquello que se recomienda llevar, hacedlo en el tamaño más ajustado posible (botes de jabón, champú, etc.), y en la mayor coherencia posible con los valores que el escultismo persigue (generando los menos residuos posibles, etc.).

Como elegir una mochila

Por Mochileros

¿CÓMO ELEGIR?

Las mochilas se eligen dependiendo del peso, del precio, del tamaño y del tramo a recorrer. No es lo mismo tener pensado recorrer ciudades que hacer camping o trekking. Si vas a hacer tramos entre buses, trenes, taxis y aviones no estaría mal considerar comprar una valija con ruedas. Quiza no te suene tan "mochilero" pero tu espalda te agradecerá el desgaste innecesario.

Los nómadas más experimentados (viajeros que llevan muchos años viajando por el mundo) terminado fabricando plataformas con ruedas todoterreno o modificando bicicletas para llevar su equipaje. Te asombrarías de ver lo que hace la creatividad.

A pesar de todo, una mochila es la mejor elección para viajes largos y variados que incluyan campo, ciudades, bosques o playas. La mochila es necesaria cuando sabes que vas a subir escaleras, escalar montañas, o ir por terrenos donde obligatoriamente debas llevar el peso encima.

TAMAÑO:

Las mochilas se miden según el volumen de carga que puedan llevar, por ende se pregunta por su capacidad en "litros" . Como no sabemos si vas a meter plumas o piedras no podemos considerar cuantos kilos pesará.

Las mochilas pequeñas en general tienen una capacidad que va desde los 20 a los 40 litros. La capacidad media va de 45 a 60 litros y las grandes pueden contener desde 60 a 90 litros. Una mochila más grande no es necesariamente mejor. Tal vez no puedas ir demasiado lejos con una mochila inmensa sobre tu espalda.

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS:

Al **comprar tu mochila** debes fijarte que lleve obligatoriamente una estructura de aluminio en la espalda ya que eso evita que esté completamente pegada a tu cuerpo. A la hora de escoger tu mochila presta mucha atención en cómo se ajusta a tu torso y cadera. La ergonomía es esencial. Pruébatela e imagínala con peso. En las mujeres se debe verificar que la curvatura de las correas no afecte la posición de los senos y sea compatible con las caderas.

Además de la estructura interna también es importante fijarse en las correas estabilizadoras frontales que se ajustan a tu tórax para que el peso se mantenga centrado.

Es fundamental procurar que la mochila tenga correas por fuera que permitan comprimir al máximo la mochila. Mientras más ajustadas lleves las cosas por dentro, más espacio tendrás así como mayor estabilidad del contenido.

Las cosas se llevan lo más comprimidas posibles tratando de hacer paquetes pequeños y sólidos.

Finalmente es de ayuda que el material del que está fabricada sea resistente. Fíjate en las costuras, los acabados, las uniones y la resistencia. Si trae un tapa lluvia impermeable mucho mejor.

Algunas de las marcas más reconocidas y especializadas son:

Lowe Alpine

http://www.lowealpine.com

The North Face

http://www.thenorthface.com

Coleman

http://www.coleman.com

Doite

http://www.doitestore.com/

Te las dejo para que tengas una idea de cómo es una buena mochila pero créeme, no necesitar gastar cientos de dólares en el mejor equipo del mundo de alta montaña.

Sabemos que hay mochilas que pueden costar tanto como la de un astronauta pero considera si realmente vale la pena. Tecnologías super impermeables, materiales hiper ligeros, correas tan fuertes como para contener un león, todo a cambio de precios muy elevados, son cosas tal vez más pensadas para profesionales de alta montaña.

Usa tu buen juicio para comprar lo que necesitas y satisfacer tus necesidades. Haz un equilibrio entre lo que necesitas y lo que puedes pagar. Y elige algo que te dure un par de buenos años viajando, no pienses que será para toda la vida. Tu mochila será tratada como un saco de basura en los aeropuertos, los buses, los depósitos, bajo la lluvia, la humedad, y tendrá que soportar muchos golpes y arañones.

El buen criterio es una de las principales características que destacan a un viajero independiente.

Cómo hacer la mochila

Al colocar las cosas dentro de tu mochila debes tener en cuenta algunas cosas:

Revisa las características y elementos de tu mochila para aprovechar sus posibilidades: Antes de cargar la mochila, debes conocer todas las opciones de sus cremalleras, tirantes, extensiones de carga, bolsillos laterales, superiores o inferiores, sistema de hombreras, cinturones, etc. La mayor parte de las mochilas se ajustan a la persona.

Antes de ponernos a guardar todo dentro de la mochila: conviene extender toda la ropa y cosas varias (por ejemplo encima de la cama) colocándola por tipos de ropa o por bolsas y así, con la visión global, nos será más sencillo comenzar a guardar. Procura que no queden huecos vacíos o mal aprovechados y conseguirás una mochila mas uniforme. No pasa nada porque las cosas vayan apretadas a tope, de hecho es lo más normal. No se sabe cómo, pero en el viaje de vuelta siempre cabe todo mejor, aunque lleves lo mismo, ya lo verás (a lo mejor porque va arrugado)

Prepara personalmente el equipaje, para saber qué cosas llevas y dónde las llevas: Ocurre muchas veces que los más pequeños aseguran que no tienen algo y lo que pasa es que sus padres hicieron la mochila sin estar el niño delante. Recomendamos que se aproveche el motivo de preparar el equipaje para empezar a disfrutar del campamento practicando con la mochila y con las cosas que he decidido llevar.

Distribuye el peso para que la mochila quede bien equilibrada. El centro de gravedad de la mochila debe ir lo más alto posible para impedir que tire del cuerpo hacia atrás. Es decir, a la hora de cargarla, lo más ligero y/o menos necesario deberá ir en la parte inferior (ropa de repuesto, etc.). Lo más pesado se instalará preferentemente en los dos tercios superiores de la mochila. Este detalle facilitará un mejor control de la carga y una mayor estabilidad al estar alineados el centro de gravedad de la mochila y el de la persona. Ponte la mochila y comprueba que está equilibrada. No importa que sientas que pesa, es normal, pero sí que vaya correctamente sobre los hombros y espalda.

Coloca los objetos en función de su utilidad: Las cosas de más uso en la parte superior o en los bolsillos laterales y las de menos uso irán más al fondo. El saco de dormir lo sacarás a las pocas horas de llegar al campamento, por lo que no lo coloques en el fondo de la mochila (piensa en tu comodidad para el primer día de campamento). Debemos intentar situar las cosas siempre en un orden lógico. Por ejemplo: primero los pantalones, luego las camisetas, y luego los jerséis (o como tú creas más útil). Acordándote del orden elegido, usarás mejor tus cosas, durante el campamento. No coloques objetos duros o puntiagudos en la parte de la espalda para que no te molesten.

No cuelgues cosas por fuera de la mochila: Se pueden llevar cosas aprovechando los amarres o cintas exteriores de la mochila (expresamente diseñadas para eso), pero lo que no es bueno es "colgar" cosas para llevarlas como un cencerro de vaca, molestándote y golpeando o enganchándose con todo o perdiéndose incluso. La esterilla aislante, enrollada, se suele sujetar bastante bien con las correas exteriores de la mochila, en la mayoría de los modelos.

Las cosas pequeñas, como calcetines o ropa interior: No es una norma, pero sí es muy recomendado llevarlos repartidos en bolsas de plástico tipo supermercado. Cuando necesito un par de calcetines sé que están en esa bolsa y es mucho más fácil tenerlos ordenados, limpios... es un truco muy práctico, cómodo y ordenado. De lo contrario, imagínate los calcetines todos sueltos ¡vaya lío!

También puedo hacerlo con otras prendas. Los demás utensilios como la linterna, documentación, etc, se suelen meter en los bolsillos laterales u otros especiales de la mochila grande o en la mochila mediana, riñonera, etc.

En el campamento aprenderás muchas cosas más sobre la mochila y su uso: En función de las edades de los participantes: Cómo ajustar la mochila, como preparar una excursión, características avanzadas, nudos, etc.

¿Como hacer la mochila?

¿Es necesaria la mochila?
La mochila es fundamental en la práctica del montañismo, para llevar elementos indispensables, que nos van a permitir disfrutar mejor de la naturaleza.

La apacible montaña puede volverse agresiva en poco tiempo y debemos prever la ropa de abrigo, especialmente para protegernos de la lluvia, la nieve y del viento.
La pérdida de calor por el movimiento de las capas de aire caliente que rodean nuestro cuerpo al llevárselas el viento es impresionante. Por ello es fundamental crear una barrera para no enfriarnos. A la inversa, cuando tenemos calor, la ropa debe ir en la mochila, ya que si no lo hacemos sudaremos y perderemos un bien preciado en la montaña como es el agua. Así pues , es mejor abrigarse con varias capas de ropa que con una muy gruesa, ya que así podremos establecer la barrera necesaria frente al frió el viento, compensando el calor que producimos por la contracción muscular y el medio ambiente que encontramos, llevando puesta la ropa estrictamente necesaria para no sudar ni pasar frió.
El agua es sinónimo de vida. La deshidratación conduce primero a una disminución del rendimiento en la actividad fisica y si es excesiva puede poner en peligro la supervivencia. Podemos vivir bastante tiempo sin comer, pero muy pocos dias sin beber. La cantimplora no puede faltar en la mochila.
La comida en el monte sabe doblemente buena, mientras descansamos nos comeremos el bocadillo o las barritas energéticas para poder continuar el recorrido. La actividad montañera es siempre un deporte de larga duración y pone en juego nuestras cualidades de fondo.
Por ello es necesario ingerir alimentos para rellenar los depósitos de energía del glucógeno muscular y hepático y no caer en lo que todos conocemos como "pájara" o "hipoglucemia"- poco azúcar en la sangre-, que puede hacer peligrar la excursión.
Otras cosas quizás no son indispensables, pero son personales y a veces necesarias, como gafas de sol, lápiz labial, crema de filtro solar, botiquín, teléfono móvil, brújula, mapas, GPS, máquina de fotos, material de escalada y un sinfin de objetos personales.

¿Cuántos kilos debe pesar?

La respuesta sería el minimo indispensable. Para largos recorridos se apunta como valor un 10% del peso corporal. Si nos fijamos en los porteadores de expediciones en Nepal o Pakistán, vemos que está regulado hasta 25 Kg. En medio un gran abanico de posibilidades, lo ideal es llevar sólo lo que vamos a utilizar.

¿Deben llevar mochila los niños y hasta cuántos kilos?

Para los niños de 7 a 8 años, la mochila no debe sobrepasar los 2 kilos. A partir de esta edad, se pueden llevar hasta 4 o 5 kilos. El contenido debe ser ropa de abrigo o recambio, comida y cantimplora. En cualquier caso, nunca se debe sobrecargar a los niños, ni dar por supuesto sus aptitudes fisicas.

¿Que tipo de mochila?

Todavía recordamos algunos aquellas mochilas de lona con estrechos tirantes que se clavaban en los hombros, con un pesado y duro armazón de hierro que acababa haciendo rozaduras en la zona lumbar. Era frecuente sentir hormigueos en los dedos, por la comprensión nerviosa de los tirantes en los hombros, hinchazón de las manos cuando la marcha se prolongaba y que las lumbalgias y ciatalgias se fueran haciendo cada vez más frecuentes en el montañero por el desgaste de la sobrecarga.

Es importante fijarse en la forma de la mochila que mejor se adapte a nuestra anatomía, para portearla, huyendo de la atracción fatal que producen el color, los diseños vanguardistas- bandoleras, bolsillos...-, etc.

Recuerdo anatómico y transmisión de la carga

Repasando la anatomía humana comprenderemos la importancia del buen diseño de una mochila, ya que al colocar una carga sobre los hombros, su peso llega a la región dorsal de la columna vertebral, se transmite a la zona lumbar y se distribuye de la cadera a ambas piernas.
Si el peso fuera de 20 kilos, con una mala mochila o mal utilizada (Fig.1) soportaremos 10 kilos en cada hombro, 20 en la columna vertebral lumbar y 10 en cada pie a través de las caderas.

La columna vertebral vista de frente es recta. Si la vemos de perfil tiene tres curvas importantes: la lordosis lumbar, la cifosis dorsal y la lordosis cervical (Fig.2).
Curvas formadas en la evolución de simio a hombre, gracias a las cuales podemos tener el privilegio de la bipedestación. Los inconvenientes son las lumbalgias y cervilalgias, cuyo origen está en las vértebras de paso de zona cervical a dorsal y especialmente de zona lumbar a sacra, lo que denominamos charnelas cérvico-dorsal y lumbo-sacra.

El peso de la mochila tiene una especial importancia en la transmisión de fuerzas a través de la charnela lumbo-sacra. Zona de asiento de muy frecuentes problemas, que en buena medida evitaremos con el uso apropiado de un buen material.

¿Qué diseño debe tener la mochila?

¿Qué ocurre si tomamos los 20 kilos de antes y los llevamos en una mochila bien diseñada y colocada? Cambia la distribución del peso (fig3), de tal forma que ya no serían 10 kilos en cada hombro, sino tan solo 6 que sumados a ambos lados, resultan 12 kilos en la región lumbar. El resto son transferidos directamente a la cadera a través del amplio cinturón, evitando que 8 Kg. pasen por la columna vertebral
Como puede apreciarse, frente a la distribución de peso de las mochilas antiguas, con un 50% para cada hombro, las nuevas nos permiten reducir aproximadamente aun 30% esa cifra, enviando el 40% restante alas caderas.

Para que eso sea cierto, es preciso colocarla correctamente. En primer lugar (Fig. 4), debemos dejar algo flojas las correas. A continuación, cargaremos la mochila a la espalda y, sitiando la banda de la cintura en torno a la parte superior de los huesos de la

cadera, tensamos el cinturón. Después, deberemos tensar los tirantes sin excesiva fuerza, dejando que buena parte el 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 confor.

¿Cómo distribuir el peso en la mochila?

No menos importante que el correcto ajuste es la distribución de lo que metemos dentro. Con algunas variaciones según la actividad- marcha, escalada, travesía con esquís- , 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, como recoge la Fig. 5.

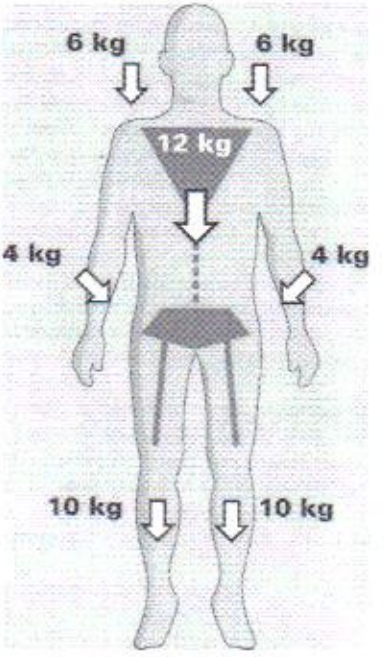


Fig. 3

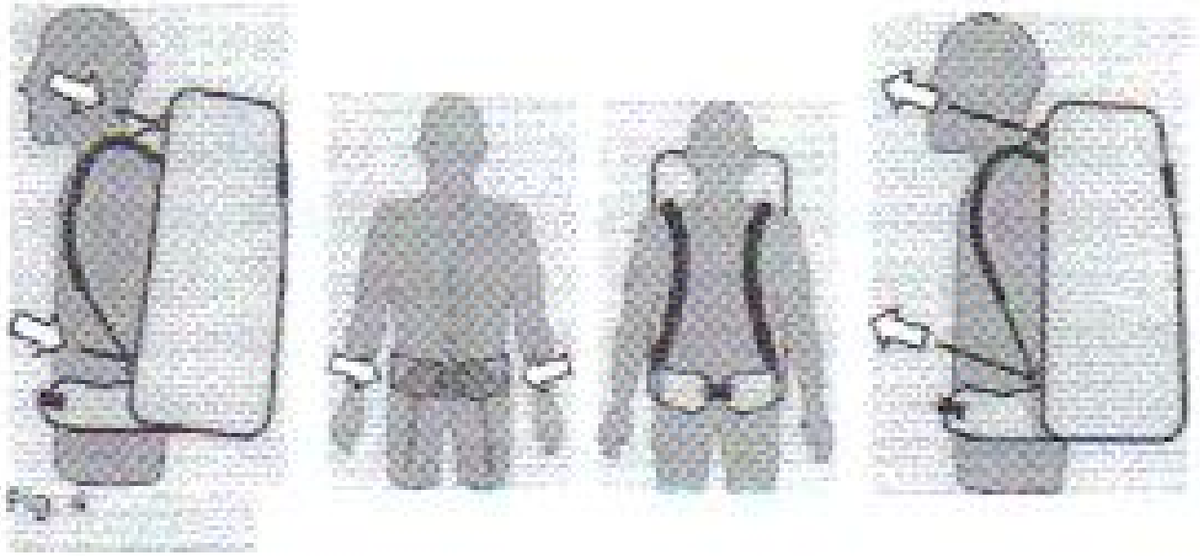


Fig. 4

Marcha - Escalada / Esqui

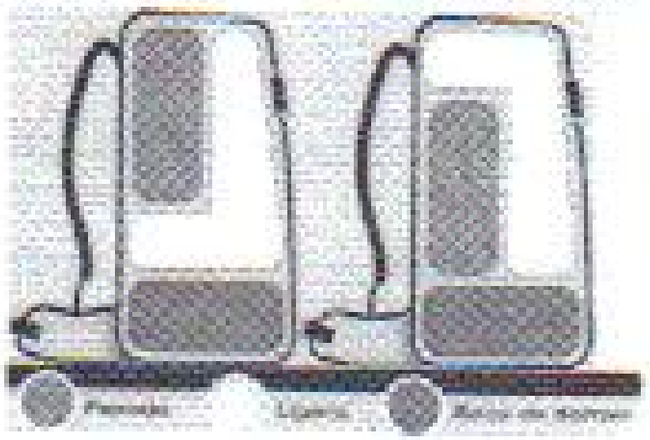


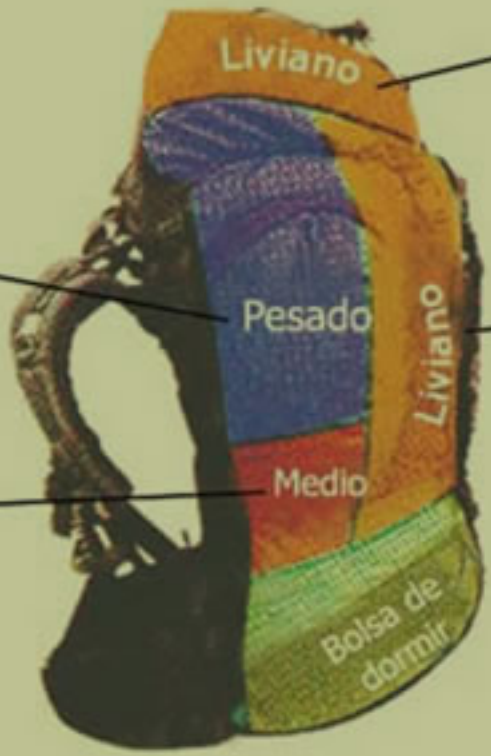
Fig. 5

SIRVO PARA CAMPAMENTO!!

NO SIRVO PARA CAMPAMENTO!!

SETA
Capa de agua, cuaderno, brújula y linterna
DEBAJO de SETA
Botiquín y/o esterilla
Comida, platos, potos, cubiertos, neceser y toalla
1/3 SUPERIOR
BOLSILLOS
Pañuelos, cantimplora y ropa interior
(en bolsas de plastico)
Material pesado, ropa (en bolsas de plastico), y botas.
1/3 MEDIO
Saco de dormir
(muchas mochilas llevan compartimento especial)
1/3 INFERIOR
recuerda que
El material más pesado debe ir pegado a la espalda y no debes llevar nada colgando de la mochila

DISTRIBUCIÓN DEL PESO EN LA MOCHILA



Ej.:Linterna frontal, pilas, protector solar, cámara de fotos , botiquín,etc

Ej.: Carga de combustible, comestibles, calzado extra, etc.

Ej.:Chaqueta impermeable, ropa, set de higiene, etc.

Ej.:Calentador, equipo de cocina, etc.