

LA MOCHILA ELEGIR LA MOCHILA

(Juan Diego Vives)



La elección acertada de una mochila exige atención. La mochila ideal es aquella que mejor se adecua a tu estructura física y la actividad a desarrollar.



Saber bien como ajustarla y como armarla de acuerdo a nuestra actividad aumentara la armonía de relación con el equipo y permitirá disfrutar mejor de las prestaciones de esta.

La variedad de modelos, colores, tamaños y precios pueden confundir. Presta atención a los siguientes ítems:

- **TAMAÑO**
- **COSTO X BENEFICIO**
- **ERGONOMÍA**
- **VOLUMEN EXTERNO**

TAMAÑO

El tamaño de una mochila es determinado por su capacidad en litros. Eso puede sonar bastante abstracto para quien esta poco familiarizado con el tema y puede no significar nada para quien va a buscar su primera mochila.

Las 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 o cargueras pueden contener desde 60 a 90 litros.

Piensa primero que actividad vas a desarrollar con esa mochila. Existen mochilas especiales para ciclismo, montañismo, o senderismo. Si se necesita una mochila polivalente, lo aconsejable es elegir una media con buenos recursos para ajustar.

Es preciso mantener la carga bien firme incluso cuando la mochila no este completamente cargada. También es importante tener opción para atar aislantes y otros accesorios a la estructura externa de la mochila.

Ten en cuenta que llenarla de mas puede comprometer la durabilidad de la misma.



COSTO X BENEFICIO

Materiales mas resistentes y terminaciones de mejor calidad pueden costar un poco mas a la hora de comprar, pero tienden a durar mucho más.

Actualmente las mochilas se han desarrollado y presentan una serie de soluciones especiales para cada actividad. Es por eso que no es aconsejable comparar el precio de la pequeña con la grande.

Si ya estas practicando actividades como montañismo, senderismo y cicloturismo desde algún tiempo, ten en cuenta que la mochila es un ítem fundamental.

Invertir un poco mas para tener lo mejor que el mercado ofrece de mejor, pueden significar años de tranquilidad.

ERGONOMIA



Este concepto se refiere a la posibilidad de ajustar los objetos a la anatomía humana.

En el caso de la mochila es fundamental.

Proporcionar transporte de carga en armonía con la constitución física humana es la principal función de la mochila.

A la hora de escoger tu mochila presta mucha atención en como se ajusta a tu torso y cadera. En las mujeres se debe verificar que la curvatura de las correas no afecte la posición de los senos, el uso de correas inadecuadas puede ocasionar lesiones en ellos.

VOLUMEN EXTERNO

Bolsillos laterales y traseros son interesantes para separar el equipaje y mantener determinados objetos siempre a mano.

Mientras, bolsillos externos pueden engancharse fácilmente en los lugares de floresta cerrada o entorpecer la locomoción en lugares de mucho movimiento como terminales y aeropuertos.

Lo ideal es que la mochila sea mas estrecha que los hombros, mas baja que la cabeza y tenga un perfil acatado sin bolsillo trasero.

Los modelos con bolsillos desmontables, que pueden ser usados como pequeñas mochilas de ataque son muy interesantes.

AJUSTE DE LA MOCHILA

Las mochilas modernas tienen varias regulaciones y es fundamental conocer sus funciones para poder adecuarlas a cada situación.

Conocer los detalles de tu mochila y saber como regularla bien puede ser la salvación de una salida o viaje.

Con excepción de la regulación dorsal las otras deben ser ajustadas cada vez que se carga la mochila pues estas dependen de la carga, terreno, ropa e incluso el humor de quien la carga.

Cuanto más técnica sea la actividad mas estabilidad se le exige a la mochila y más apretadas deben estar las regulaciones.

AJUSTE DORSAL O ALTURA

El ajuste dorsal o de altura normalmente es la única regulación fija de la mochila, o sea, se regula la primera vez de acuerdo con el tamaño del tronco.

Realiza esta regulación de manera muy atenta y con ayuda de alguien más.

Si fuese mal hecho este ajuste podría sobrecargar los hombros.



CINTAS DE COMPRESIÓN LATERAL

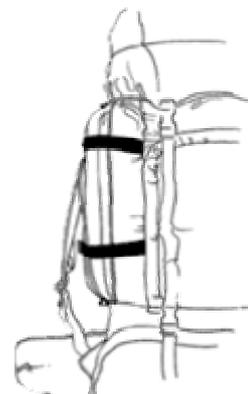
Este tipo de ajuste es especialmente importante para mochilas de media carga, pues permite compactar la carga mas cerca de la espalda.

Lo ideal es dejar la mochila achatada y rígida.

El sistema más común es de dos o tres cintas horizontales en ambos laterales de la mochila.

La regulación se realiza por medio de hebillas de nylon del tipo "solo tirar".

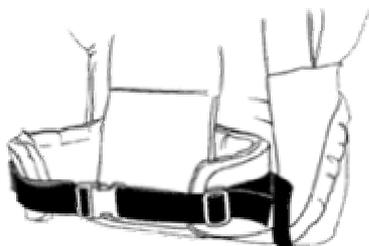
Es bueno que se tenga por lo menos quince centímetros de cinta para poner accesorios. En este caso broches tipo macho-hembra facilitan aún mas la operación.



RIÑONERA

Este es el accesorio más importante de la mochila mediana o grande.

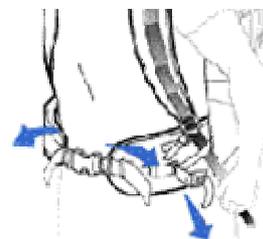
Aparte de la hebilla que abre, cierra y ajusta debe llevar otra que fije esa regulación. Al menos uno de los lados debe tener regulación libre capaz de ser ajustada sin abrir la mochila. Presta atención de que ajuste aún si adelgazas o estas sin camisa. Se puede llegar a perder hasta cinco kilos en una salida de senderismo de quince días en terreno difícil o en altitud..



No olvidarse que la función principal de la riñonera es transferir el peso de la mochila para la cadera. Riñoneras muy blandas de una aparente confortabilidad suelen ser un martirio con la mochila cargada aparte de durar mucho menos.

Muchas mochilas pequeñas tienen riñonera de cinta la cual no transfiere la carga a la cintura. Ellas funcionan como estabilizadores y son muy útiles a la hora de escalar, correr o caminar por terrenos accidentados.

Por último hay que mirar la calidad de los broches pues si son de plástico no duraran mucho, las buenas son de nylon y a pesar de ser parecidas se nota el sonoro "clack" que hacen al cerrarlas.

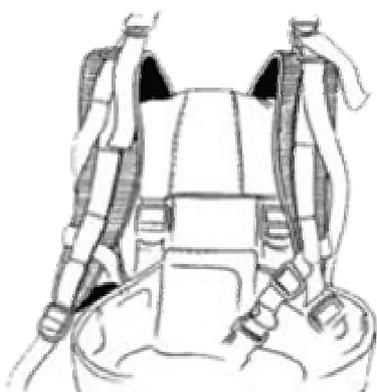


CORREAS PRINCIPALES

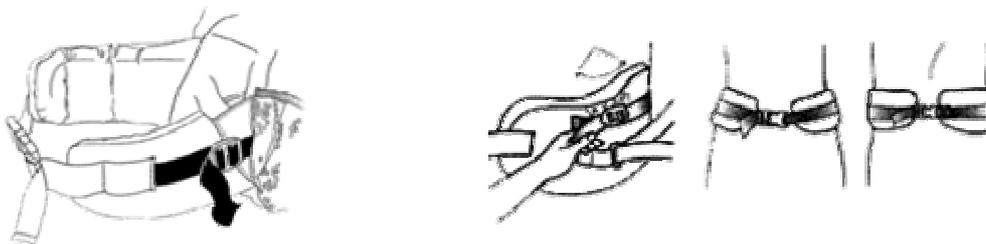
Así como en la riñonera, las correas deben ser estructuradas (semirrígidas) para mayor eficiencia y duración.

Las correas muy blandas terminan por deformarse y disminuyendo la superficie de contacto.

La regulación de las correas puede ser de arriba hacia abajo cuando los broches están en el extremo de la correa y a la inversa si están fijadas a la base de la mochila.



ESTABILIZADOR LATERAL



El estabilizador lateral es el ítem responsable de la estabilidad del movimiento lateral de la mochila sobre el tronco.

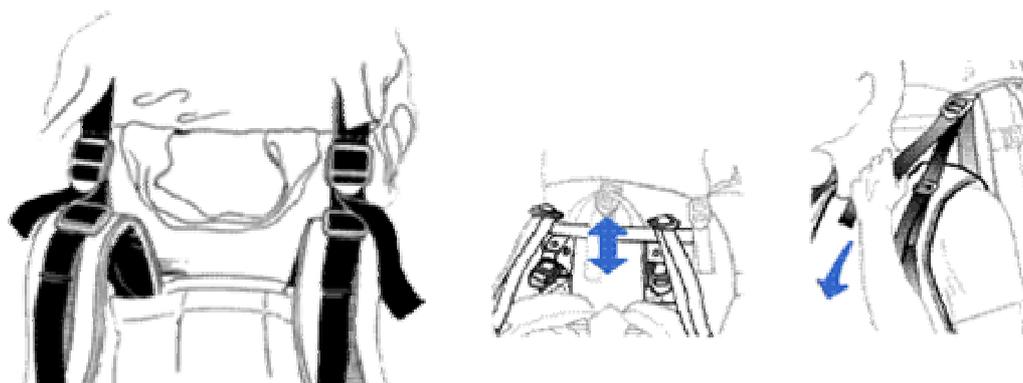
Debe ser ajustado después de la riñonera y las correas principales hayan sido apretadas, pues su ajuste varía en cada situación.

ESTABILIZADOR SUPERIOR

El estabilizador superior mantiene la mochila cerca de la espalda y disloca el peso al frente, lo que aumenta la eficacia de la riñonera.

Muchas mochilas permiten regular la altura desde estas correas lo que debe ser hecho después de ajustar las regulaciones dorsales.

Lo ideal es que la mochila se mantenga unos centímetros por encima de los hombros.



ESTABILIZADOR PECTORAL

Es una óptima solución para cargas pesadas, terrenos accidentados y largas caminatas.

Evita que las correas entren debajo de los brazos y permite transferir el "tirón de la mochila" (tendencia de la mochila de caer hacia atrás) para el área pectoral, aliviando los hombros.

Cambiando la regulación del estabilizador pectoral a lo largo del día o inclusive soltándolo algunas veces se alivia bastante la molestia de la parte superior del tronco.

