N°	0	1	5

LA MOCHILA
Partes y ergonomía

Ficha de Actividades

Fecha de Elaboración: 21/04/02

PARTES DE UNA MOCHILA

1. Ajuste de la altura de la tapa.
2. Asa de izado.
3. Tirantes superiores de los hombros o estabilizadores.
4. Hombreras anatómicas. Se adaptan a la forma espalda hombro tórax, reduciendo el apoyo indirecto sobre el cuello.
5. Espalda acolchada
6. Ajuste pectoral
7. Tensores de hombreras
8. Cinturón acolchado y anatómico. Reduce la presión sobre las caderas.
9. Ajuste de cintura
10. Ceñidores de balanceo del cinturón. Reducen el balanceo lateral.
11. Acolchado lumbar.
12. Cuelga dedos. Al colgar el dedo pulgar mantendremos las manos a la altura del corazón y evitaremos que se hinchen con motivo de llevarlas bajas.
13. Ajuste de altura.
14. Cintas de compresión y porta esquís.
15. Cruceta anatómica. Repartir la carga directamente al centro de las clavículas, liberando el cuello.
16. Bolsillo en la tapa.
17. Porta materiales

MOCHILAS

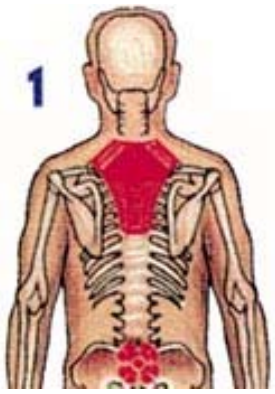
Para un óptimo transporte, la mochila debe adaptarse a nuestra morfología y a la utilización que vayamos a darle.
El sistema de porteo ideal requiere repartir bien la carga y evitar la presión de esta sobre nervios, vasos sanguíneos, músculos y huesos. De este modo obtenemos comodidad y al limitar el movimiento de la carga, mejoramos nuestra estabilidad y aprovechamiento de la energía.
Los bolsillos laterales aumentan la capacidad de carga, aunque, por el contrario, desestabilizan la marcha y dificultan el paso por lugares estrechos. Algunos modelos disponen de bolsillos accesorios que pueden adaptarse a las cintas porta esquís.

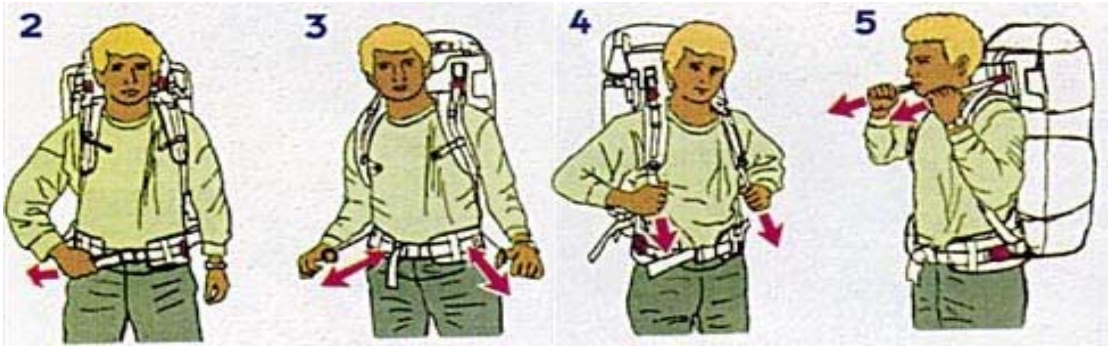
Dependiendo del uso podremos clasificarlas en distintos grupos:
- Mochila de gran carga. Capacidad 70 a 85 litros.
- Mochila de excursión. Capacidad de 45 a 70 litros.
- Mochila de una jornada. Capacidad de 30 a 45 litros.
- Mochila de escalada. Pequeñas y muy técnicas.
- Mochilas estancas. Son totalmente estancas al agua y sumergibles. Ideadas para descensos de barrancos, rafting, travesías en nieve o con mucha lluvia, etc.

COMO AJUSTAR LA MOCHILA AL CUERPO.

1. Una vez cargada a la espalda, la cruz formada por el inicio de las hombreras debe coincidir entre los homoplatos de la espalda (fig. 1).
2. Cerraremos el cinturón (fig. 2). Su posición corresponderá con la parte superior de la pelvis. Tensaremos de forma que exista contacto con todo el contorno de la cintura.
3. Tensaremos los ajustes laterales del cinturón (fig. 3) hasta que no exista balanceo de los bajos de la mochila.
4. Tensaremos las hombreras (fig. 4) hasta notar que existe contacto en toda la zona del pecho, hombros y preferentemente al inicio de la espalda.

Tensaremos los tirantes superiores de las hombreras (estabilizadores), de manera que se anule el balanceo de la parte alta de la mochila y teniendo la precaución de que no moleste al giro de la cabeza (fig. 5). Para mejorar la inmovilización de la carga resulta muy útil la cinta de pecho.





EL PESO DE LA MOCHILA Y LA ALTURA.

El organismo debe ser apto para dos clases de trabajo:

1. El trabajo muscular, que consiste en marchar, subir, descender, llevar, etc.
2. El trabajo cardíaco y respiratorio suplementario que exige la altitud.

Esto dos esfuerzos serían irrealizables si se añadiera a los mismos la lucha necesaria del organismo contra la agresión de la intemperie y la tensión nerviosa debida al peligro o a un riesgo incontrolable. Para poder superar lo antes mencionado es sumamente necesario un período de aclimatación.

Una vez pasado el período de aclimatación los muchachos estarán preparados para afrontar las pruebas más duras, pudiendo subir sin temor hasta las altitudes límite indicadas en la siguiente tabla y en función de las edades (aproximadamente).

Equipo	10 y 11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18, 19 y 20 años
Sin mochila: indumentaria ligera	2000	2500	3000	3000	3000	3300	3500	3800
Mochila ligera: comida, impermeable, saco de dormir	1800	2200	2600	2600	2600	3000	3300	3600
Mochila pesada: material de camping, provisiones.	nada	nada	nada	nada	Salvo excepciones	2400	2600	2800

La tabla siguiente indica el máximo desnivel admitido en la subida a altitudes inferiores a las cifras de la precedente tabla y después del período de aclimatación.

Equipo	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 a 20 años
Sin mochila	500 mts	600 mts.	600 mts.	700 a 800 mts.	800 a 900 mts.	1000 a 1200 mts.	1300 a 1400 mts	1500 a 1600 mts.	1700 a 2000 mts.
Mochila ligera	300 mts.	300 mts.	400 a 500 mts.	600 a 700 mts.	700 a 800 mts.	900 a 1000 mts.	1100 a 1200 mts.	1300 a 1400 mts.	1500 a 1700 mts.
Mochila pesada	nada	nada	nada	nada	nada	Nada salvo excepciones	700 mts	800 mts.	1000 mts.

Si se tiene planeado regresar el mismo día, será conveniente reducir el recorrido en una tercera parte aproximadamente.

El descenso fatiga más que lo que muchos creen. Deberá procurarse realizar un descenso de unas dos horas (comiendo en este intervalo) antes de iniciar el descenso.