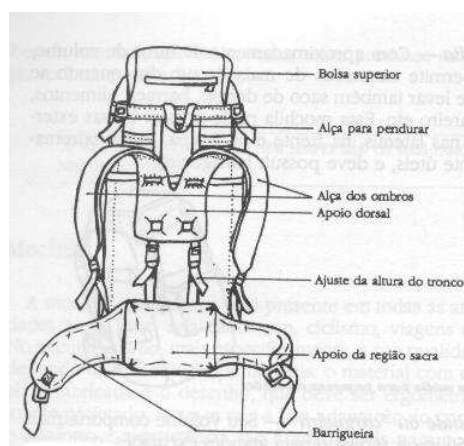


Mochila sua casa ambulante

A estrutura do nosso corpo foi “projetada” para suportar o nosso peso. A mochila, portanto, é uma carga extra. Graças à nossa capacidade de adaptação, podemos até nos habituar a usá-la durante longo períodos, mas devemos respeitar certos limites. A carga máxima recomendada é de até 1/3 do peso de quem a transporta. Mais do que ocasionar problemas de coluna.

A boa arrumação do interior da mochila é muito importante. O equilíbrio e o posicionamento do peso maior na altura das espáduas se constituem na forma ideal de se transportá-la. Observe o desenho no qual estão apontadas as áreas e a distribuição de peso correspondentes.



DICAS

- .. Espalhe no chão todo o material a ser transportado e vá colocando na mochila um por um ou em grupo.
- .. As roupas e agasalhos podem ir juntos às costas, prevenindo qualquer desconforto de objetos rígidos ou pontiagudos que possam incomodar.
- .. Observe que o centro da gravidade de uma mochila deve ser alto, portanto guarde sempre os equipamentos mais pesados junto às costas e na parte alta da mochila.

.. Confira a lista de checagem e separe o material em partes, embalando-as em sacos plásticos, assim como:

1. Alimentos para as refeições;
2. Alimentos para comer durante a caminhada;
3. Roupas para dormir ou mudas;
4. Agasalho leve para a caminhada;
5. Abrigo de chuva ou anoraque;
6. Barraca ou a parte dela que lhe cabe. Lembre-se de que não há necessidade de transporta-la da forma como ela se apresenta acondicionada. Os pólos podem ir na lateral, ao longo do corpo, o sobreteto e o corpo podem ir dobrados da melhor forma, junto com o jornal e o filme plástico; panelas, fogareiro e talheres podem ir acondicionadas no interior de uma delas;
7. Cantil e lanterna;
8. Máquina fotográfica (bem protegida) e estojo de primeiros socorros;
9. Saco de dormir;

Atenção: Todo o material que corre risco de se molhar com uma chuva deve ser acondicionado em sacos plásticos.

Lista de Checagem:

Mochila	Papel Higiênico
Saco de Dormir	Lenço
Kit Primeiros socorros	Gorro ou boné
Lanterna, Pilhas e Lâmpada reserva	Roupas de baixo e meias
Cantil	Calça jeans ou moletom
Canivete	Bermuda ou short
Relógio	Camiseta
Xerox dos documentos	Bota ou tênis
Dinheiro	Roupa de banho
Fogareiro e combustível	Barraca
Fósforo ou isqueiro	Blusa de frio
Prato, caneca e talheres	Panelas
Sacos plásticos	Bússola
Escova de dentes e pasta	Máquina fotográfica
Alimentos	Filme e pilhas
Sabonete / Shampoo	Bloco para anotações

Barbeador	Caneta
Binóculo	

Com a prática, você descobrirá os cantinhos exatos para cada coisa e conseguirá arrumar sua mochila de forma a aparecer um pacote bem fechado, sem espaços vazios, e com as costas macias.

AJUSTES

As mochilas, quando equipadas com barrigueiras, permitem distribuir o peso entre os ombros e os quadris, e não somente sobre os ombros e as costas.

Assim sendo, podemos transportar pesos de 20 quilos, ou mais, ao longo de vários dias, sem que isso se transforme num esforço fatigante. No entanto, dependemos de um ajuste correto das alças e da altura da barrigueira, para que cheguemos a um bom tempo.

MATERIAL INDIVIDUAL

Mochila para Bivaque (12 horas)

- .. Mochila confortável e pequena;
- .. 1 calça de abrigo;
- .. 1 camiseta;
- .. Máquina fotográfica com filme e pilhas;
- .. Calçado de reserva (embalado em saco plástico);
- .. 1 cantil (1 litro);
- .. Purificador de água;
- .. Escova de dentes, creme dental e sabonete;
- .. 1 Toalha;
- .. 1 par de meias;
- .. 1 agasalho;
- .. 1 capa de chuva;
- .. 1 kit primeiros socorros.

Como escolher sua mochila

A escolha da mochila certa exige atenção. A mochila ideal é aquela que mais se adequa às suas atividades e à sua estrutura física. Conhecer bem as regulagens e saber arrumá-las da melhor forma são detalhes que aumentam a harmonia de seu relacionamento com o equipamento e lhe permitem desfrutar melhor as facilidades que ele lhe oferece.

A variedade de modelos, cores, tamanhos e preços podem confundir.

Preste atenção aos seguintes itens:

Tamanho

O tamanho de uma mochila é determinado pela sua capacidade em litros. Isso sempre soa muito abstrato para quem está pouco familiarizado com o assunto e pode não significar absolutamente nada para quem está comprando sua primeira mochila. As pequenas em geral têm capacidade para 25 a 40 litros. A capacidade das médias varia de 45 a 60 e as grandes, também chamadas de cargueiras podem carregar de 60 a 90 litros. Pense primeiro em que atividade você vai estar realizando com a mochila. Existem mochilas especiais para bike, montanhismo ou caminhadas. Se você precisa de uma mochila polivalente, é melhor optar por uma média com bons recursos de regulagem. É preciso manter a carga bem firme mesmo quando a mochila não estiver totalmente cheia. Também é bom ter opções para atar isolantes e outros acessórios à estrutura externa da mochila. Tenha sempre em mente que encher demais uma mochila pode comprometer sua durabilidade.

Custo x Benefício

Materiais mais resistentes e acabamento de melhor qualidade podem custar um pouco mais na hora da compra, mas tendem a durar mais. Atualmente as mochilas estão bastante evoluídas e apresentam uma série de soluções específicas para as atividades às quais se destinam. Por isso é melhor não tentar comparar o preço da "pequininha" com o da "grandona".

Se você já está praticando atividades como montanhismo, caminhadas e cicloturismo há algum tempo, tenha em mente que a mochila é um item fundamental. Investir um pouco mais para ter o que o mercado oferece de melhor pode significar anos de tranquilidade.

Ergonomia

Este conceito refere-se à ajustabilidade dos objetos à anatomia humana. No caso da mochila ele é fundamental. Proporcionar transporte de carga em harmonia com a constituição física humana é a principal função da mochila. Na hora de escolher a sua, preste muita atenção em como ela se ajusta às costas e aos quadris. As mulheres devem verificar se a curvatura das alças não está incomodando na altura dos seios. Depois de algumas horas de caminhada, alças inadequadas podem machucá-los.

Volume externo

Bolsos laterais e traseiros são interessantes para separar a bagagem e manter determinados itens sempre à mão. Entretanto, bolsos externos podem se enroscar facilmente quando se caminha em mata fechada ou atrapalhar a locomoção em lugares muito movimentados como rodoviárias e aeroportos. O ideal é que a mochila seja mais estreita que seus ombros, mais baixa que sua cabeça e tenha perfil achatado sem bolso traseiro. Os modelos com bolsos destacáveis, que podem ser usados como pequenas mochilas de ataque são muito interessantes.

Como regular a mochila

Mochilas moderna têm várias regulagens e é fundamental conhecer suas funções para poder adequá-las a cada situação. Conhecer os detalhes de sua mochila e saber fazer a regulagem correta pode salvar uma viagem. Com exceção da regulagem dorsal, todas as outras devem ser ajustadas toda vez que se veste a mochila, pois dependem da carga, do terreno, da roupa e até do humor do dono. Quanto mais técnica for a atividade mais se exige estabilidade da mochila e mais apertadas devem ser as regulagens.

Regulagem dorsal

Normalmente é a única regulagem fixa da mochila, ou seja, você regula apenas uma vez de acordo com o tamanho do seu tronco. Faça essa regulagem de maneira muito atenta e de preferência com o auxílio de alguém. Se for mal feita, esta regulagem poderá sobrecarregar os ombros.

Fitas de compressão lateral

Este tipo de regulagem se torna especialmente importante para mochilas com meia carga, pois permite compactar a carga mais perto das costas. O ideal é deixar a mochila achatada e rígida. O sistema mais comum é o de duas ou três fitas horizontais em ambas as laterais da mochila. A regulagem é feita com fivelas de nylon do tipo "só puxar". É bom que se tenha pelo menos quinze centímetros de fita sobrando para prender apetrechos (o isolante, por exemplo). Neste caso fivelas tipo macho-fêmea" facilitam ainda mais a operação.

Barrigueira

Este é o acessório mais importante da mochila, média ou grande. Fuja das mochilas com regulagem fixa, ou seja, aquelas que além da fivela principal da barrigueira tem uma outra que fixa a regulagem. No mínimo um dos lados deve ter regulagem livre: ajustável sem que seja preciso desconectar a fivela principal. Certifique-se também se a regulagem mínima da barrigueira vai se ajustar adequadamente quando você estiver magrinho ou caminhando sem camisa. Algumas pessoas chegam a emagrecer até cinco quilos numa caminhada de quinze dias em terreno difícil ou altitude. Não se esqueça de que a função principal da barrigueira é transferir o peso da mochila para os quadris. Barrigueiras fofinhas e com aparência confortável podem se tornar um martírio sob uma mochila carregada, e normalmente perdem muito em durabilidade.

Muitas mochilas pequenas e leves têm barrigueiras de fita que não transferem carga para a cintura. Elas funcionam com estabilizadores e são muito úteis para escalar, correr ou caminhar em terrenos acidentados. Fique atento também para a fivela. Existem muitos modelos diferentes e alguns deles podem quebrar se utilizados de forma exigente, principalmente se forem de plástico. As boas fivelas são de nylon e geralmente fazem um sonoro "clac" quando fecham.

Alças principais

Assim como na barrigueira, as alças devem ser estruturadas (semi-rígidas) para melhor eficiência e durabilidade. As alças "acolchoadas" ou "fofinhas" acabam se deformando e tendo a superfície de contato diminuída. A regulagem das alças pode ser de cima para baixo, quando as fivelas são fixas nas extremidades das alças, ou de baixo para cima quando as fivelas são fixas na base da mochila.

Estabilizador lateral

Item reponsável pela estabilização do movimento lateral da mochila sobre as costas, deve ser regulado após a barrigueira e as alças terem sido apertadas, pois sua regulagem muda drasticamente a cada situação.

Estabilizador lateral

Item reponsável pela estabilização do movimento lateral da mochila sobre as costas, deve ser regulado após a barrigueira e as alças terem sido apertadas, pois sua regulagem muda drasticamente a cada situação.

Estabilizador peitoral

É uma ótima solução para cargas pesadas, terrenos acidentados e caminhadas longas. Evita que as alças entrem em baixo dos braços e permite transferir o "puxão da mochila" (tendência da mochila cair para trás) para a área peitoral, aliviando os ombros. Mudando-se a regulagem do estabilizador peitoral durante o decorrer do dia, ou mesmo soltando-a algumas vezes, alivia-se bastante o desconforto na parte superior do tronco.

Estabilizador superior

Mantém a mochila próxima das costas e desloca o peso para a frente, o que aumenta a eficiência da barrigueira. Muitas mochilas permitem regular a altura desta inserção, o que deve ser feito depois da regulagem dorsal. O ideal é que ela se mantenha alguns centímetros acima dos ombros.

Como distribuir o peso na mochila

O bom equilíbrio da mochila nas costas é fundamental para o conforto e desempenho do usuário. A distribuição dos equipamentos na mochila muda de acordo com a atividade a ser praticada:

Caminhadas leves (terrenos suaves e descampados): coloque o material pesado o mais alto possível e perto das costas., de forma a manter o centro de gravidade da carga na altura dos ombros. Caminhadas médias (terrenos acidentados e trilhas em mata) e escaladas: em situações que exigem passos altos, pulos, agachamentos e balanços laterais, o centro de gravidade deve ser baixado para a altura do meio das costas e próximo à mesma. Uma mochila grande, com centro de gravidade alto, pode derrubar seu dono durante um agachamento. A colocação do material mais pesado no lugar certo também facilita a operação de colocar e tirar a mochila sem ajuda.

Caminhadas difíceis (terreno muito acidentado e mata fechada) e grandes cargas: em expedições pela mata atlântica ou aproximações de grandes montanhas, pode-se colocar o equipamento pesado no fundo da mochila, o que permite maior liberdade de movimentos e,conseqüentemente, menor desgaste físico durante a jornada.