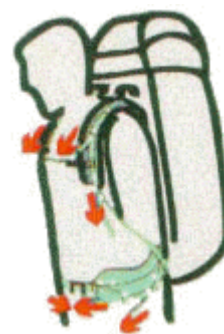


ARRUMANDO SUA MOCHILA

A organização e forma de carregar a mochila são fatores de extrema importância para que você possa usufruir de sua atividade com o máximo de conforto e segurança, garantindo assim momentos de prazer e preservando sua saúde.

A distribuição dos equipamentos na mochila muda de acordo com a atividade a ser praticada, sendo fundamental um equilíbrio adequado para uma caminhada agradável e produtiva.

Para 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. Em 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. Já em 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.



Ao arrumar sua mochila, espalhe no chão todo o material a ser transportado e vá colocando na mochila um por um ou em grupo, conferindo a lista de checagem. As roupas e agasalhos podem ir juntos às costas, prevenindo qualquer desconforto de objetos rígidos ou pontiagudos que possam incomodar.

Para acomodar as roupas dentro da mochila, há os que preferam fazer um "rocambole" das peças, outros enfatizam que dobrar é a melhor opção. Aconselhamos que faça um teste, com ambas as opções.

Preencha todos os espaços vazios da mochila. Observe por fora se há zonas onde a mochila não fica bem preenchida no interior;

Também é recomendado embalar em sacos plásticos ou Sacolas de tecido (de preferência de cores diferentes), as peças que levar, principalmente as pequenas como meias, cuecas, calcinhas etc. Faça como a [Mariana Dias sugeriu](#): use as sacolas como "gavetas" para tornar sua mochila mais organizada. E por que de tecido? Pra deixar as roupas arejadas e pra não acordar seus colegas de quarto que não têm plugs de ouvido, às 6h30 da manhã. Para armazenar roupas sujas utilize sacos plásticos, para não deixar a roupa limpa com "aquele cheirinho". Evite sacos de lixo finos, que rasgam com facilidade.

Quanto você pode carregar? – se você tem experiência com este tipo de equipamento e já caminhou muitas vezes por trilhas e terrenos acidentados, o ideal é que você não ultrapasse 1/3 do seu peso. Se você está começando e não tem experiência alguma, além de estar fora de forma, comece levando apenas 1/5 do seu peso. Agora, se você tem algumas (poucas e/ou curtas) trilhas no currículo, pode aumentar para 1/4 - lembrando sempre de não ultrapassar o limite de 1/3.

AJUSTANDO E CARREGANDO SUA MOCHILA

Para utilizar sua mochila adequadamente ajuste tira da cintura: este existe para que uma grande parte do peso da mochila seja transferida para os quadris, aliviando bastante os ombros e a coluna. É importante ficar bem justo ao corpo. Ajuste as alças de maneira a dar uma sensação de conforto, com pouco peso sobre os ombros e sem sentir a mochila lhe puxar para trás. Ajuste por fim as tiras restantes, de maneira a que não sinta a mochila balançando, mas sim bem ajustada ao corpo;

Para não forçar lateralmente a coluna, evitando assim risco perder o equilíbrio e ter uma lesão, coloque a mochila em pé, encostada às tuas pernas, com as alças para fora; passe as mãos por entre as alças e agarre na mochila pelos lados, mantendo as costas retas, para não a forçar a coluna, em seguida levante a mochila até passar por cima da tua cabeça, dando uma volta de 360° e colocando-a nas costas.

Para uma mochila muito pesada, o método mais aconselhável é colocar a mochila em cima de uma rocha elevada, muro, banco, mesa, etc., com as alças viradas para você, virar-se de costas para a mochila, enfiar os braços nas alças e ajustar a sua posição, mantendo sempre as costas retas, com cuidado, por causa do esforço na coluna e mantendo esta sempre reta, afastar-se até ficar todo o peso da mochila em cima de você, fazendo então os últimos ajustes.

FONTES:



<http://inkwebane.cne-escutismo.pt/T%C3%A9cnicaEscutista/Outrast%C3%A9nicas/Amochila/tabid/96/Default.aspx>

Consultas em 24 de fevereiro de 2016