



Guía: La Mochila

- En esta guía te vamos a enseñar cómo hacer una mochila perfectísima para poder ir de campamento con la Manada.
 - Es importante que sepas muy bien cómo hacerlo, porque tienes que hacerlo tú, si es de tus primeras veces puedes pedirle ayuda a un mayor, pero recuerda que eres tú quién tiene que montar su propia mochila. (para que sepas donde va cada cosa)
 - Pero antes de empezar tendrás que saber las tres normas de oro del buen “montador de mochilas”:
 1. En la mochila no puede sobre-salir ningún bulto, tenemos que intentar que todos este más o menos uniforme y meterlo todo dentro. ¡que no haya cosas fuera de la mochila! Ni menos colgando...
 2. Es mejor ir metiendo las cosas en pequeñas bolsas. Así que la mochila será “la bolsa de las bolsas”.
 3. Antes de empezar a echar cosas en la mochila sin pensar nada antes, tal y como haría un mono BanderLog. Haremos una lista con todas las cosas que necesitamos para campamento.

¿CÓMO METEMOS TODO EN LA MOCHILA?

- Bueno, lo primero que tenemos que hacer es saber donde amarraremos el SACO, muchas mochilas tienen unos tirantes especiales en la parte de debajo, o superior de la mochila (es recomendable que tu mochila sea así, pero si no tiene esos tirantes NO PASA NADA), que podrás amarrar fácilmente el SACO por ahí. Si tu saco tiene una funda compresora apriétala todo lo que puedas, si no, tendrás que amarrarlo fuertemente con cordeles, (esos mismos cordeles debes usar para cuando guardes tu SACO para volver a casa). Recuerda el saco nunca debe quedar colgando o suelto.
- Después de tener claro donde ira el saco, meteremos las cosas en el siguiente orden:
 - Las cosas livianas se colocan en el fondo (Zona 1), las pesadas en la parte central cerca de tu espalda (Zona 2) y las medianas en los lugares que queden libres (Zona 3).
 - Controla que el peso esté bien distribuido lateralmente.
 - Las cosas de uso frecuente, ubícalas en lugares fácilmente accesibles, por ejemplo en los bolsillos externos. (como la cantimplora)
 - El objetivo de esta distribución es evitar al mismo tiempo que la carga pesada esté en la parte superior (ya que te tiraría para atrás) y que la carga pesada en la parte inferior (para no sentir que te están tirando para abajo). Si la carga está ubicada en la parte central tendrás un mejor balance y sentirás la carga más naturalmente.
 - El CALZADO No debe ir pegando a la parte de la espalda, para que no queden partes duras que puedan ir lastimándote.
 - El calzado tiene que ir metido en una bolsita
 - Los PANTALONES. Un truco: si enrollamos los pantalones, como si fuese un rollito, podremos meter más pantalones y ocuparan menos espacio. Además así se arruga menos.



- Encima de los pantalones van las CAMISETAS, que también podemos colocarlas enrolladas, para que ocupen menos espacio.
- En la parte de arriba de la mochila colocaremos LA BOLSITA DE ASEO, LA TOALLA y la COMIDA (si fuese necesario llevarla)
- En los bolsillos laterales de la mochila metemos LA ROPA INTERIOR y los calcetines. Puedes dividirlo como quieras.
- En la SETA, que es como se llama al bolsillo de la parte de arriba de la mochila, que es también lo que deja la mochila cerrada, se mete todos los materiales extra.

Cómo ajustar la Mochila, los pasos a seguir son:

- 1) Aflojé todas las cintas del espaldar.
- 2) Ponete la mochila de forma que la riñonera quede sobre los huesos de la cadera, trabá la hebilla y ajústate la cinta del cinturón.
- 3) Acomódate las correas ajustándolas hasta que queden a no más de 10 cm de las axilas.
- 4) Ajústate las cintas de tracción superior hasta una posición en la que la sientas cómoda.
- 5) Ajusta el cinturón de pecho y las correas de tracción inferior hasta una posición en la que la sientas cómoda.

Este ajuste debe ser realizado con la carga real que vas a transportar una vez que hallas determinado tu largo de espalda y hallas ajustado la medida del sistema de suspensión al de tu largo de espalda.

Lo ideal es que el peso esté repartido entre los hombros y la cadera y que el ajuste permita que la mochila sea una extensión de tu espalda

