

Mochila

Uma breve introdução...

A escolha da mochila certa exige atenção. A mochila ideal é aquela que mais se adequa às tuas actividades e à tua estrutura física. Conhecer bem os ajustes das correias e saber arrumar a mochila convenientemente são detalhes que aumentam a harmonia do teu relacionamento com o equipamento e te permitem desfrutar melhor as facilidades que ele te oferece.

A variedade de modelos, cores, tamanhos e preços podem confundir. Presta atenção aos seguintes itens:

1 - Tamanho

O tamanho de uma mochila é determinado pela sua capacidade em litros. Isso soa sempre muito abstracto para quem está pouco familiarizado com o assunto e pode não significar absolutamente nada para quem está a pensar comprar a sua primeira mochila. Não existe uma regra de ouro sobre o tamanho da mochila, esta é uma opinião generalizada, baseada no bom senso e prática.

De uma forma geral as mochilas dividem-se como abaixo:

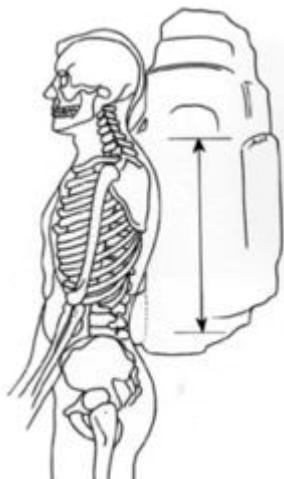
- 1) Mochilas de grande carga ou expedição - 70 a 85 Litros, utilizadas para acampamentos de mais de 3 noites ou raids de vários dias;
- 2) Mochilas de excursão ou fim de semana - 45 a 70 Litros de capacidade, utilizadas normalmente em acampamentos de até 3 noites;
- 3) Mochilas de ataque - 30 a 45 litros, utilizadas para raids sem acampamento;
- 4) Mochilas mini - até 30 Litros, saídas curtas;
- 5) Mochilas de escalada - mochilas pequenas, muito técnicas e resistentes.
- 6) Mochilas estanques - são totalmente estanques e submergíveis, pensadas para actividades em água, neve ou chuva intensa.

A escolha da mochila certa vai depender principalmente da actividade a que se destina. Existem mochilas especiais para BTT, escalada, caminhadas, canoagem, etc. Por norma os escoteiros usam mochilas polivalentes, de tamanho médio (entre 45 a 70 litros) e com boa capacidade de regulação. É preciso manter a carga bem firme mesmo quando a mochila não estiver totalmente cheia. Também é bom ter opções para amarrar isolantes e outros acessórios à estrutura externa da mochila. Tem sempre em mente que encher demais uma mochila pode comprometer a sua durabilidade.

2 - 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. Actualmente as mochilas estão bastante evoluídas e apresentam uma série de soluções específicas para as actividades às quais se destinam. Por isso é melhor não tentar comparar o preço da "pequenina" com o da "grandona". Muitas vezes comentemos esse erro, poupamos na compra da primeira mochila e, pouco tempo depois, vamos comprar uma nova mochila porque aquela já não satisfaz as nossas necessidades. Todos nós, escoteiros, devemos ter em mente que a mochila é um item fundamental. Investir um pouco mais numa mochila razoável significa anos de tranquilidade.

3 - Ergonomia



Este conceito refere-se à ajustabilidade dos objectos em relação à anatomia humana. No caso da mochila a ergonomia é fundamental. Proporcionar transporte de carga em harmonia com a constituição física humana é a principal função da mochila. Na hora de escolher a tua mochila, presta muita atenção à forma como ela se ajusta às costas e aos quadris. As mulheres devem verificar se a curvatura das alças não incomoda à altura dos seios. Depois de algumas horas de caminhada, alças inadequadas tornam-se desconfortáveis e magoam.

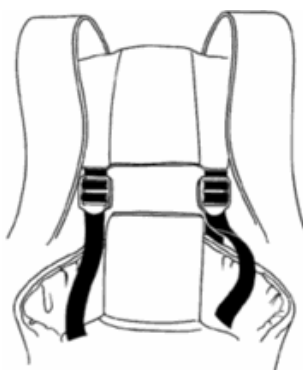
4 - Volume externo

Bolsos laterais e traseiros são interessantes para separar a bagagem e manter determinados itens sempre à mão. Entretanto, bolsos externos podem-se prender facilmente quando se caminha em mata fechada ou atrapalhar a locomoção em lugares muito movimentados como estações, transportes públicos e aeroportos. O ideal é que a mochila seja mais estreita que os teus ombros, mais baixa que a tua 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.

5 - Correias e ajustes

As mochilas modernas têm várias correias de ajustes e é fundamental conhecer as suas funções para as poder adequar a cada situação. Conhecer os detalhes da tua mochila e saber ajustá-la correctamente pode salvar uma viagem. Com excepção do ajuste dorsal, todas as outras correias devem ser ajustadas de cada vez que se coloca a mochila às costas, pois dependem da carga, do terreno, da roupa e até do humor do dono. De forma geral um ajuste correcto e apertado das correias da mochila permite estabilidade da carga e maior conforto na viagem.

Ajuste dorsal



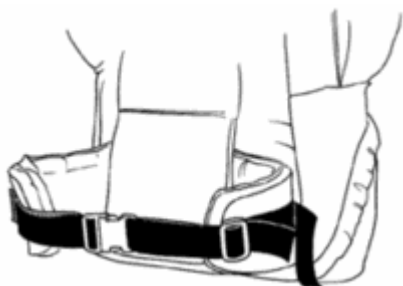
Normalmente é o único ajuste fixo da mochila, ou seja, é regulado apenas uma vez de acordo com o tamanho do teu tronco. Faz esse ajuste de maneira muito atenta e de preferência com o auxílio de alguém. Se for mal feito, este ajuste poderá sobrecarregar os ombros. O ajuste ideal deve ser feito de modo a que, com o cinto apertado, a união das alças com a mochila fique ligeiramente acima dos ombros.

Correias de compressão lateral

Este tipo de ajuste torna-se 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 correias horizontais em ambas as laterais da mochila. O ajuste é feita com fivelas de nylon do tipo "só puxar". É bom que sobre pelo menos quinze centímetros de correia para prender apetrechos (o isolante, por exemplo). Neste caso fivelas tipo "macho-fêmea" facilitam ainda mais a operação.



Cinto



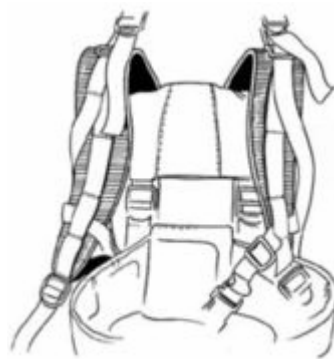
Este é o acessório mais importante da mochila, média ou grande. Fuja das mochilas com ajuste fixo, ou seja, aquelas que além da fivela principal do cinto tem uma outra fivela que fixa o ajuste. No mínimo um dos lados deve ter ajuste livre: ajustável sem que seja preciso abrir a fivela principal. Certifique-se também se o ajuste mínimo do cinto consegue abraçar a tua cintura, sem ficar largo.

Não te esqueças de que a função principal do cinto é transferir o peso da mochila para os quadris. Cintos fofinhos 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 cintos de fita que não transferem carga para a cintura, funcionando como estabilizadores e são muito úteis para escalar, correr ou caminhar em terrenos acidentados. Toma também atenção à fivela. Existem muitos modelos diferentes e alguns deles podem partir 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 no cinto, as alças devem ser estruturadas (semi-rígidas) para melhor eficiência e durabilidade. As alças "acolchoadas" ou "fofinhas" acabam por se deformar e acabam tendo a superfície de contacto diminuída, provocando dor nos ombros. O ajuste 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 responsável pela estabilização do movimento lateral da mochila sobre as costas, deve ser regulado após o cinto e as alças terem sido apertadas, pois o seu ajuste muda drasticamente com cada situação.

Estabilizador superior

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



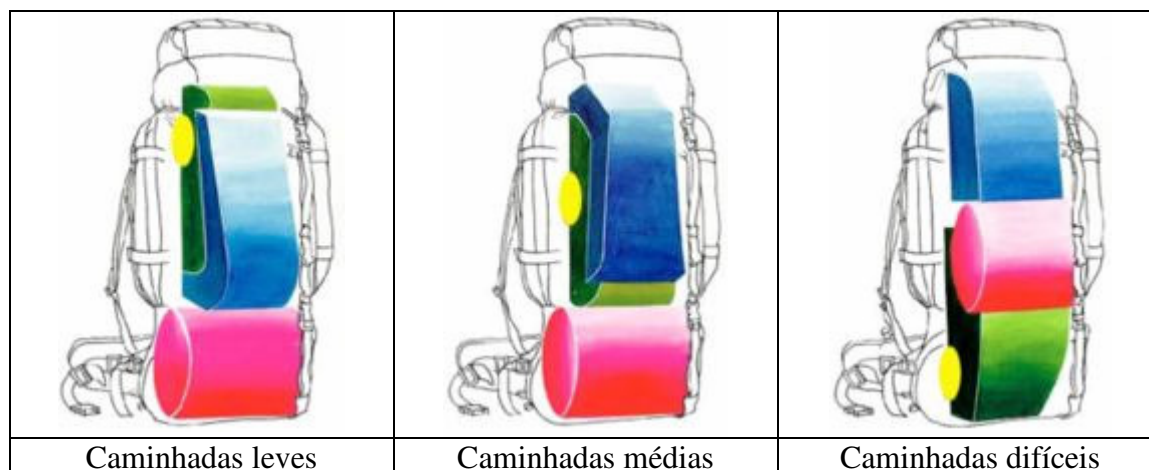
Estabilizador peitoral







É uma ótima solução para cargas pesadas, terrenos acidentados e caminhadas longas. Evita que as alças entrem por 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 o ajuste do estabilizador peitoral durante o decorrer do dia, ou mesmo soltando-o algumas vezes, alivia-se bastante o desconforto na parte superior do tronco.

6 - Como distribuir o peso na mochila

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



			
Centro de Gravidade	Material Leve	Material Pesado	Saco Cama

Caminhadas leves (terrenos suaves e descampados):

coloca 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 e escaladas (terrenos acidentados e trilhos em matas):

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 o 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 e grandes cargas (terreno muito acidentado e mata fechada):

em expedições por matas densas ou aproximações de grandes montanhas, deve-se colocar o equipamento pesado no fundo da mochila, o que permite maior liberdade de movimentos e consequentemente menor desgaste físico durante a jornada.

Associação dos Escoteiros de Portugal | Grupo 189 – Vialonga

Instituição de Utilidade Pública

Morada: Rua Nossa Senhora D' Assunção 2625 Vialonga

Email: 189vialonga@gmail.com | Blogue: <http://azulbrancoepreto.blogspot.com>

Tel.: 964 981 478; 938 836 884; 962 366 455

- Começa por recolher tudo o que vais colocar dentro da mochila e espalha-o no chão à tua frente.

- Agora os locais correctos para cada peça. Sim, existe um local correcto para tudo o que levores...



O saco-cama é o primeiro a entrar, ficando no fundo da mochila.

Sobra sempre um pouco de espaço em redor do saco-cama. Pega numa peça de roupa, dobra-a e enrola-a (ocupa menos espaço e amarrota-se menos) e preenche os espaços que vão sobrando, em redor do saco-cama.

Continua a encher a mochila com roupa.

Do meio da mochila para cima começa a colocar os materiais de cozinha, comida para os restantes dias e outro material mais pesado, encostado às costas. Preenche o espaço que sobra com a restante roupa e o material mais leve.

No topo da mochila coloca a comida para o primeiro dia, o impermeável e a colchonete, se a levores.

- Verifica que todos os cantos ficaram bem preenchidos. O pano da mochila deve ficar esticado, sem partes do pano frouxas, sinal de lugares vazios. O ideal é que a mochila fique totalmente esticada, com todo o material lá dentro, mesmo que não fique totalmente cheia. Se não estiver, tira tudo e arruma de novo.

- Nos bolsos exteriores coloca o que deverás ter à mão. Bússola, carta topográfica, papel higiénico, medicamentos (se precisares), lanterna, identificação, protector solar, etc. Pequenos objectos que irás usar com frequência.

- Se a mochila estiver bem arrumada e equilibrada deves conseguir colocá-la em pé, sem tombar. Não conseguiste à primeira? Tira tudo e arruma de novo, até conseguires.

Cuidados:

- Se possível guarda tudo dentro de sacos de plástico. Nada é mais desagradável do que vestir roupa molhada no final do dia, em vez de vestir roupa limpa, seca e quentinha.
- Separa as coisas por vários sacos em vez de apenas num saco grande. Aproveitas depois os sacos para o lixo e para a roupa suja.
- Evita levar objectos de vidro ou quebráveis, se os tiveres de levar protege-os bem e coloca-os dentro de um saco de plástico, se partirem não se espalha o vidro e os líquidos pela mochila.
- Verifica que não há pontas de objectos a sair da mochila ou a forçar o pano.
- Evita transportar objectos fora da mochila. Excesso de penduricalhos atrapalha os movimentos em matas cerradas e desequilibram a mochila.
- A capa para mochila é um equipamento bastante útil, protege-a contra chuva e sujidade. Se quiseres que a tua mochila dure mais e que as tuas coisas não fiquem molhadas após uma caminhada durante um temporal, adquire uma.
- Quanto peso podes carregar? Se já tens experiência de caminhar com uma mochila às costas o ideal é que não ultrapasasses 1/3 do teu peso. Se estás a começar então começa com apenas 1/5 do teu peso, e depois vai aumentando o peso mas lembra-te, nunca ultrapasasses 1/3 do teu peso.

Ajustes:

Tendo arrumado todas as coisas, é hora de ajustar as alças e correias para pôr os pés a caminho. Todas aquelas correias da tua mochila têm uma razão de ser e de existir. Além de visualmente bonitas, elas proporcionam um ajuste perfeito da mochila ao teu corpo.

- Desaperta todas as correias (alças, cinto, correias ajustáveis).
- Coloca a mochila às costas



- Coloca o cinto e aperta-o sobre as ancas. É muito importante que o peso recaia sobre os quadris, não sobre os ombros.

- Aperta as correias das alças, a união das alças com a mochila deve ficar um pouco acima dos teus ombros.



Para regular a tensão das correias das alças, aliviá-las ligeiramente...



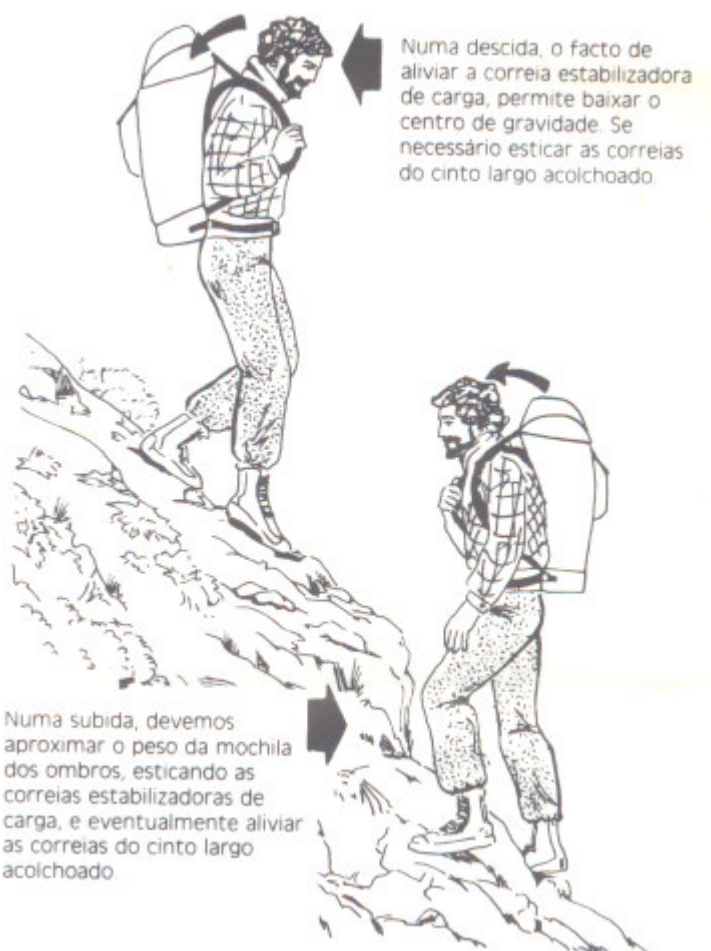
...depois devem ser esticadas até as sentir firmes sobre os ombros.

- Por fim ajusta todas as correias de regulação da carga, para puxares a carga para as tuas costas

- Lembra-te que o material dentro da mochila vai “acamando” conforme vais andando, de vez em quando ajusta as correias, durante as caminhadas, para te sentires confortável.



Jogando com a correia estabilizadora de carga e com a correia do cinto largo acolchoado da mochila, podemos adaptá-la exactamente à morfologia das costas.



- Nas subidas e descidas ajusta as correias para alterares o centro de gravidade da mochila, facilitando a tua progressão e evitando que te desequilibres.