

3.6.4. CONOCER UNA MOCHILA Y SABER LLEVARLA.-

Las mochilas de última generación tienen correas a la cintura y dorso semirrígido moldeado; la función es aguantar el peso por la espalda y mantener la carga en equilibrio.

Las hombreras acolchadas son indispensables para la comodidad.

Los puntos de apoyo de la mochila se encuentran distribuidos entre los hombros y los riñones, gracias a las hombreras y riñonera. Debemos repartir equitativamente los 2 lados sobre la parte central de la espalda.

La presión de las correas sobre hombros deberá ser equilibrada y uniforme, evitando dolores e incomodidad de movimientos de los brazos.

Una forma adecuada de colocar la mochila sería:

Cargar la mochila y aflojar los tirantes hasta que la cinta ventral esté al nivel de la anchura máxima de sus caderas.



Apriete la cinta ventral

Recoja los tirantes hasta que note el peso repartido entre la pelvis y los hombros. Si siente cierta presión en los hombros es que los tirantes están demasiado apretados.

Detalle de la mochila: Acolchamiento de tirantes, riñoneras y espalda