



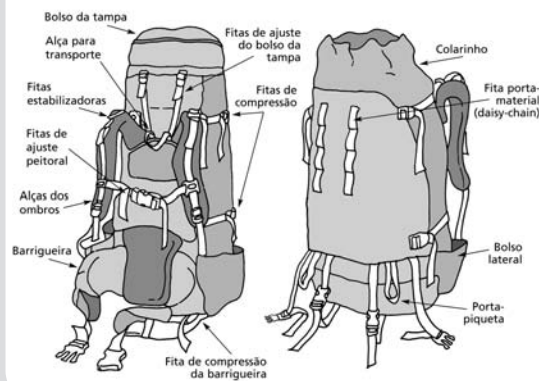
Antes de escolher sua mochila, atente para algumas informações

- Se você pratica mountain bike ou speed, escolha mochilas de hidratação, que apresentam perfil afinado. Elas são estáveis, ajustam-se perfeitamente ao dorso e ainda permitem boa respirabilidade no painel das costas.
- Se você quer fazer trilhas ou percursos mais longos, prefira mochilas expansíveis, que podem ter sua capacidade ampliada.
- Para praticar corridas de aventura, escolha mochilas leves, resistentes e com drenos, que possibilitam escoamento da água. É importante que possuam sistemas de hidratação.
- As mochilas com capacidade até 32 litros (mochilas de ataque ou daypacks) são mais leves do que as cargueiras e, portanto, são perfeitas para você usar em suas viagens de um dia ou mesmo na cidade.
- A escolha de uma mochila cargueira (mochilas com capacidade acima de 40 litros) não somente deve ser baseada no tipo de uso que se pretende dar (excursionismo, trekking, escalada, etc.) mas também no sexo, porte físico e peso que a pessoa pode transportar. De modo geral, é mais sensato escolher uma mochila que a longo prazo acabe não se revelando limitada demais.
- Se você pretende viajar de trem, ônibus ou avião, escolha as mochilas conversíveis em mala, com daypack removível. Você poderá converter sua mochila em mala, despachando-a com total segurança e ainda poderá levar a daypack a bordo.

A melhor forma de escolher uma mochila é experimentando-a. Veja abaixo algumas dicas para você escolher a mochila que mais se adapta ao seu corpo:

- 1 Verifique como funciona o sistema de suspensão da mochila. Caso a mochila apresente sistema de regulação da estrutura de suspensão, verifique qual é o estágio de regulação correspondente com a sua altura.
- 2 Libere as fitas estabilizadoras das alças de ombros na parte superior da mochila.
- 3 Libere as fitas de ajuste das alças de ombro.
- 4 Coloque peso na mochila (de 4 a 25 kg conforme o tipo da mochila). Se for possível, coloque um saco de dormir na parte inferior e algum peso na parte superior da mochila.
- 5 Coloque a mochila nas costas, feche a fivela da barrigueira e ajuste suas fitas de compressão com firmeza.
- 6 Nunca se esqueça de que o osso do quadril deve estar posicionado exatamente abaixo da barrigueira. Para verificar se a posição está correta, levante a perna até que a coxa fique em posição horizontal em relação ao chão. É muito importante que o canto superior da barrigueira fique na altura da parte superior da coxa. **Cuidado!** Muitas pessoas posicionam a barrigueira mais abaixo do local apropriado. Assim, o osso ilíaco recebe o peso que deslizará para os membros inferiores durante a caminhada.
- 7 Com a barrigueira já acomodada na posição correta, ajuste as fitas inferiores das alças de ombro e feche a fivela da fita peitoral. Agora sua mochila ficará mais estável, impedindo sua movimentação lateral e o escorregamento das alças.
- 8 É fundamental que a medida da mochila seja correta. Ao provar sua mochila, incline a cabeça para trás. Note que deve haver espaço suficiente para que você possa movimentá-la. Se a parte posterior da cabeça tocar na estrutura de suspensão, escolha uma mochila menor.
- 9 Posicione-se de lado, frente a um espelho e ajuste as duas fitas estabilizadoras das alças de ombros. Ao posicionar e ajustar adequadamente a barrigueira, as fitas estabilizadoras apresentarão um ângulo de 45°. Dessa forma, você terá uma mochila que se adapta perfeitamente ao seu torso.

### Partes principais de uma mochila



Uma arrumação estratégica da carga no interior de uma mochila pode influir sensivelmente sobre o ritmo de sua marcha, resistência e aproveitamento da atividade. Geralmente, você se sentirá melhor se transferir a carga da mochila para a estrutura óssea do quadril (bacia ilíaca).

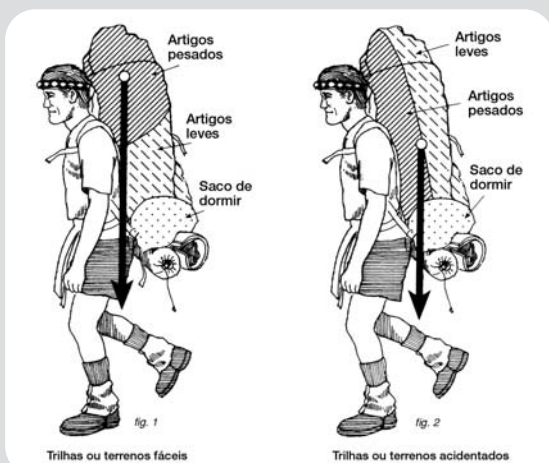
Durante a caminhada por trilhas ou terrenos mais fáceis, a carga mais pesada deve ser acomodada na parte superior da mochila, a partir da altura dos ombros e bem justa e próxima às costas, para que a maior parte do peso recaia sobre o quadril. (veja fig 1)

Em terrenos mais difíceis e acidentados, modifique sua estratégia de arrumar a mochila. Acomode os elementos mais pesados um pouco mais abaixo e mantenha as costas bem justas a mochila (veja fig 2). Isso distribuirá a maior parte do peso entre os ombros e o quadril, porém descerá o seu centro de gravidade, permitindo que mantenha o seu equilíbrio mais facilmente.

Além da distribuição da carga da mochila, outro fator importante é o rápido acesso aos elementos em seu interior. Gorros, óculos de sol, mapas e repelentes são preferíveis nos bolsos externos, ou até mesmo nos bolsos da jaqueta. Evite carregar objetos "pendurados" na parte externa da mochila. Além de não protegê-los, isso pode causar desconforto quando caminha-se por trilhas mais fechadas.

Estabeleça um sistema para manter seco o conteúdo da mochila. Por mais que o material das mochilas seja resistente a água é comum que exista uma infiltração decorrente das costuras, zíperes e bolsos da mesma. Acomode seus pertences em bolsas ou sacos plásticos, dividindo-os (ex.: saco de dormir em um saco ou bolsa e agasalhos em outra). Essas divisões, além de manter seco os elementos, facilitarão sua organização e acomodação.

Vale lembrar que a capa de mochila é um recurso muito eficaz para protegê-la contra abrasões e atritos, entretanto não é uma proteção contra chuva.

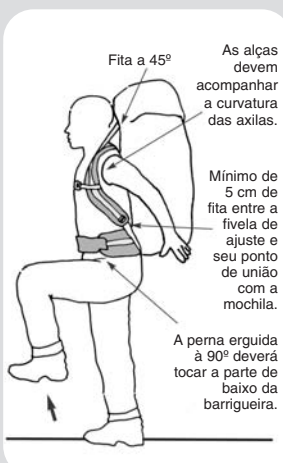


Fonte e ilustrações: Mountaineering - The Freedom of the Hills - 6ª Edição

As mochilas Kailash possuem espuma com memória. Assim, quanto mais você usa sua mochila, mais ela se adapta à anatomia de seu corpo. Lembre-se de que há fatores que influenciam o ajuste de uma mochila cargueira, tais como a quantidade de peso que você carrega, a roupa que você usa e o tipo de terreno que está percorrendo.

Antes de partir para a aventura, verifique alguns itens:

- Com a mochila cargueira (ex.: Creator 55+10) carregada com 15 a 25 kg, você deve mexer na suspensão transferindo todo ou parte do peso para a estrutura óssea do quadril. Lembre-se de distribuir o peso interno da maneira correta.
- Se a mochila estiver bem ajustada você sentirá pressão na parte frontal dos ombros – a maior parte desse peso contido, poderá ser deslocada da parte superior dos ombros para o quadril.
- Você deverá ter condições de ficar ereto com apenas uma leve inclinação para frente (a fim de deslocar o peso da mochila). Ou seja, você nunca deverá inclinar seu torso a 45° para suportar o peso.
- As fitas estabilizadoras devem ter um ângulo de 45°. Essas fitas mantêm uma tração mínima nas alças de ombro, não repuxando as alças para cima ou trazendo o topo da mochila para baixo contra o pescoço ou a cabeça. A armação da mochila não toca nas costas e portanto, não as "machuca". Além disso, como a mochila pende da cintura para trás, há um espaço entre o corpo e a mochila, permitindo ventilação na região das costas. Há modelos em que essa ventilação é melhorada devido ao sistema Air Stream.



- A curvatura da alça de ombro deverá ficar equidistante das axilas. Bem reguladas, as alças de ombro não descarregam pressão (de cima para baixo) nas axilas. Os ombros poderão ser sacudidos e o peso da mochila certamente não será sentido (é possível passar um dedo entre a alça e o ombro). Há uma única pressão que é exercida de frente para trás, impedindo que a mochila tombe para trás.

- Com a fita estabilizadora frouxa, deverá existir uma distância de no mínimo 5 cm entre a fivela de ajuste e o ponto de união com a mochila.
- Ao levantar a perna, mantenha a coxa num ângulo de 90° e observe que o canto inferior da barrigueira deverá tocar a parte superior da coxa.



Foto ilustrativa