

Manual Web Scout

EMPACAR UNA MOCHILA

Hoja Informativa

02-09-2009

Cuando usted va a un campamento o en una expedición, es habitual llevar todo en una mochila (macuto, morral, zurrón, talega, bolsa). A continuación se muestra una lista de cosas que pueda necesitar empacar para el campamento de verano y también algunos consejos sobre cómo empacar su mochila en forma más eficaz.



QUE EMPACAR

Aquí hay una lista de sugerencias de cosas que son adecuadas llevar. Esta lista no es exhaustiva, pero proporciona un punto de partida:

Botas para caminar o zapatos firmes o resistentes	Sudadera, buzo	Ropa de recambio para tiempo húmedo o lluvioso
Camisetas, poleras	Pantalones cortos	Ropa interior
Calcetines	Traje de baño	Suéter, pulóver, chomba
Pantalones	Ropa de dormir, pijama	guantes
Sombrero, gorro	Bufanda, pañuelo, paliacate	Toalla
Equipo de aseo personal	Paño de cocina	Plato, vajilla
Taza, cuenco, tazón	Cubiertos	Botiquín de primeros auxilios
Linterna, lámpara	Saco o bolsa de dormir	Piso impermeable

Otras cosas que podrían ser necesarias para actividades especiales, dependiendo de la ocasión. También puede ser necesario considerar el espacio para transportar la carpa o tienda de campaña, una cocinilla o estufa, combustible, alimentos, etc.

EMPACANDO UNA MOCHILA

La forma en que se empaque la mochila es importante porque puede afectar el equilibrio, su postura, y su respiración. Por lo tanto, es importante pensar sobre dónde poner las cosas. La regla principal es empacar las cosas livianas en la parte inferior y las cosas más pesadas en la parte superior. Esto significa que el centro de gravedad es alto en la espalda y la mochila es mucho más cómoda de llevar. Sin embargo, el peso total será el mismo al armar su mochila, pero es menos cansador cuando es acondicionada de forma tal que ayuda a su postura y tensiona los músculos que utiliza diariamente en su vida.



Los elementos que puede necesitar y tenerlos a mano rápidamente, deben estar en los bolsillos o simplemente en la parte superior para facilitar el acceso. Cuando empaca es más fácil transportar todo en bolsas plásticas. Esto mantiene a todas sus cosas secas, aunque su mochila se filtre con el agua de la lluvia y además mantiene un orden en su interior. Incluso puede embalar utilizando bolsas de plástico de diferentes colores para ayudar a la identificación. Por ejemplo, el equipo de aseo personal en una bolsa de color amarillo, los cubiertos en una bolsa de color rojo y así sucesivamente. Esto hace que sea mucho más fácil encontrar un elemento específico.



El dibujo muestra como debe ser empacada la mochila

TRUCOS

- Hay una enorme gama de mochilas en el mercado y cuando este comprando una para usted puede ser un asunto confuso. La cosa importante, aparte del precio, es elegir una mochila que se adapte a usted y que no sea demasiado grande o demasiado pequeña. Si su mochila es demasiado grande para la espalda, será muy incomodo transportarla y puede dañar la espalda.
- Si usted va a un largo paseo o caminata con una mochila, es mejor tener una correa acolchada adjunta a la parte inferior de la mochila. Esta se aprieta alrededor de sus caderas y se reparte el peso de los hombros a sus caderas. Esto da la sensación de una mochila más liviana.
- Cuando usted viaje, siempre lleve unas correas y hebillas extras porque nunca se sabe cuando alguna se pierde o se rompe.

Más información o recursos.

Si desea más información, hable con otras personas sobre los embalajes de mochila. Puede ser que tengan una experiencia que puedan compartir con usted. También podría ser valioso tener una charla con la gente en su local como una Tienda Scout, Camping o Aire Libre

ENSEÑE USTED MISMO

Tiempo

Armar una mochila posiblemente podría tomar entre 30 a 60 minutos permitiendo empacar y desempacar para garantizar el equilibrio adecuado y conseguir que las cosas tengan un orden que más convenga.

Equipo

Necesitará una mochila, bolsas de plástico (una selección de diferentes tamaños y colores) y todas las cosas que va a empacar. Usar la lista de la Hoja de Información como punto de partida. Es posible que desee modificar esta lista para cumplir con sus propias necesidades.

Aprendiendo todo acerca de ella.

Los detalles sobre “cómo y por qué” para armar una mochila están contenidas en la Hoja Informativa. Sería útil leerla si aun no lo ha hecho. También hay información en la ficha “La Mochila” en **Técnicas**.

Identificar los elementos que pueda necesitar para tenerlos a mano con rapidez. Estos van a ser envasados en los bolsillos y en la parte superior de su mochila, y por lo tanto, van en último lugar. Estas son cosas como su equipo de Primeros Auxilios y el equipo de lluvia. Ponga todo esto a un lado en un montón.

Ahora mire el resto. Estos tendrán que ser embalados en bolsas plásticas y debe dividirlos en grupos lógicos para usted. Esto podría ser como por ejemplo, toda su ropa interior, calcetines, camisetas y equipo de natación juntos. Su equipo de aseo personal con la toalla, ropa de abrigo, también podrían ir juntos. Otro sistema podría ser la camisa con los calcetines y prendas de vestir en grupos por día. No hay ningún sistema específico para esto, pero es importante “*hacer las maletas*” de tal modo que usted pueda encontrar las cosas cuando sean necesarias.

Cuando se haya decidido por un “sistema”, ponga cada uno de los elementos en pilas específicas. Ahora embale cada una de estas pilas en una o más bolsas plásticas. Es posible que quiera considerar el uso de bolsas de colores para ayudar con su identificación. Ayuda a mantener un orden en su mochila.

Ahora puede comenzar a empacar la mochila. En la parte inferior usted debe empacar cualquier cosa liviana como las bolsas de ropa que no necesitara inmediatamente, asegurándose de empacar en las esquinas. Su saco de dormir debe también estar en la parte inferior de la mochila.

Además de esto, usted debe poner en la parte superior, artículos más pesados tales como equipos de cocina, cubiertos, zapatos de repuesto, etc. Cuando empaque, la parte de la mochila que da contra su espalda, asegúrese de que no haya nada que sobresalga para que no sea incomoda de llevar.

A continuación, empaque los artículos a los que usted necesita tener fácil acceso. Estos pueden ir en la parte superior o en los bolsillos laterales. Si tiene bolsillos en los dos lados, dividir los artículos pesados entre los dos bolsillos para ayudarle a su equilibrio.

Algunos artículos pueden ser atados a la parte exterior de su mochila, por ejemplo, la parte de una tienda que pueda estar transportando, un piso impermeable, etc. Estos artículos más pesados deben ser amarrados a la parte superior de su mochila.

Pruebe la mochila. Este es el momento para descubrir si hay algo incomodo para su espalda o el balance no es correcto. También es el momento para ajustar las correas y cintas.

Ahora usted está listo para irse en una caminata o campamento. Si esta es una caminata por primera vez llevando una mochila, es una muy buena idea practicar de antemano con su mochila cargada. Esto le dará una buena idea de la capacidad de su propio físico y sin duda le mostrara cualquier malestar con la colocación de las correas y cintas. Un acolchado adicional o ajuste podría ser necesario.

Un último consejo. Nunca se puede garantizar que las correas o hebillas no se rompan o se pierdan. Es sabio practicar el cambio de hebillas y correas en casa, en lugar de encontrar la manera de hacerlo en la colina, en un furioso vendaval y cuando ya no tiene tiempo. Mantenga las correas y hebillas de repuesto en un lugar a mano en su mochila.

¿Puede hacerlo?

Cuando usted ha tenido que salir, hágase las siguientes preguntas y vea cuales se pueden discutir:

¿Se cómo organizar mi equipo de embalaje?

¿Se que artículos van en la parte superior y cuales en la parte inferior?

¿Se que artículos van en los bolsillos?

¿Se cuanto peso puedo llevar para un día?

¿Se cuanto peso debo llevar para una semana?



Mochila con armazón de caño



Mochila sin armazón

COMO CAPACITAR A OTROS

Esta sección está diseñada para dar una idea práctica sobre cómo puede ayudar a otras personas a comprender este tema. Estos podrían ser Dirigentes o Scouts, ya sea de manera informal en un Tropa, o más formal en un taller de habilidades, curso de formación o algo similar.

Objetivos

Al final de este periodo de sesiones, los participantes serán capaces de:

1. Demostrar como empacar una mochila de tal manera que sea cómoda de llevar y fácil de usar.
2. Exponer como se embalan los diferentes artículos y donde van.
3. Explicar la forma en que el daño a la espalda de una persona puede ser evitado.

Tiempo

Si alguna vez ha tenido que volver a hacer la maleta antes de salir de vacaciones, entonces sabrá que usted necesita permitir el suficiente tiempo para que los participantes empaquen sus mochilas. Puede ser una buena idea tomarse el tiempo para un paseo de 20 minutos de duración, llevando la carga en una mochila al final del periodo de sesiones.

Equipo

Necesitará una mochila por participante, además de todos los contenidos que figuran en la hoja informativa. Una ayuda visual útil podría ser una bolsa de plástico transparente, cortar el tamaño aproximado de una mochila. O puede utilizar un dibujo de tamaño completo de una mochila y recortar en cartulina o cartón los contenidos para pegarlos en su diagrama en los lugares apropiados.

Método de formación

Esto es esencialmente práctico, pero será necesaria una explicación antes de que los participantes lo intenten por sí mismos.

- Explicar que es una mochila y mostrarla a los participantes. Una diferencia clave entre una mochila y otro recipiente o contenedor como una maleta es que una mochila deja las manos libres. ¿Por qué es importante en caminatas, expediciones, etc.?
- Otra de las claves de diferencia es que distribuye la carga en la espalda y los hombros, en lugar de hacerlo en una mano. ¿Por qué es importante? Trate de conseguir mochilas de diferentes tipos, por ejemplo, aquellas con y sin marco o armazón metálica. Explicar las ventajas y desventajas y el método de ajuste para adaptarse a las diferentes características físicas individuales.
- Cabe hacer notar que siempre es difícil encontrar las cosas en una mochila y algún "sistema" puede ser aconsejable. La última cosa que un participante quiera hacer es desempacar la mochila entera, simplemente para encontrar un pañuelo limpio. Explique que el uso de bolsas plásticas ayudan y tienen la ventaja de mantener todo seco. Identificar los lugares en o sobre la mochila para los artículos que podrían ser necesarios en caso de emergencia.
- Demostrar la forma correcta de empacar una mochila con las cosas livianas en el fondo y los objetos pesados en la parte superior.
- Que cada equipo o participante arme una mochila, y posteriormente explicar porque ha empacado de esa manera.
- Pruebe con un paseo de dos o tres kilómetros, con una mochila cargada para que los participantes sientan la sensación de caminar con una mochila, hacer los ajustes necesarios a las correas y hebillas cuando sea necesario.

Actividades de formación

Pida a cada participante o grupo hacer una canción, rap o poema sobre lo que lleva en un mochila.

Clave en una pared un dibujo grande de una mochila vacía teniendo una serie de recortes en cartón de los elementos que van en una mochila, por ejemplo, primeros auxilios, saco de dormir, utensilios para cocinar, equipo de aseo personal, etc. Pida a los participantes pegar en la mochila los artículos en los lugares que ellos creen que deben ir. A continuación, puede ver la mochila y pedirles justificar por qué se han puesto los artículos en ese lugar. Intentar un juego de relevos en donde cada equipo se le entrega una mochila vacía que tiene que preparar.

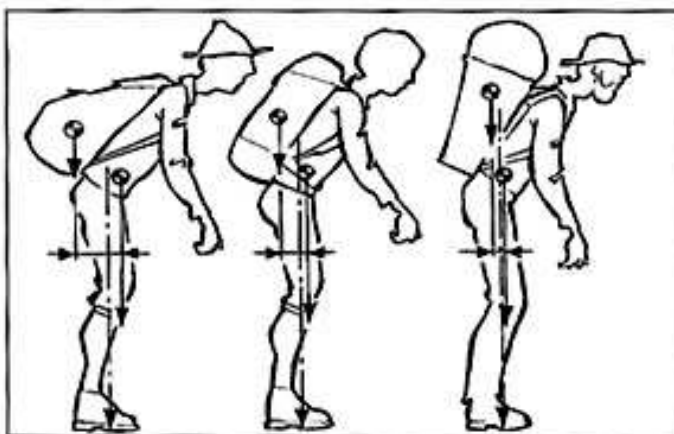
Todos los artículos se encuentran en el extremo opuesto de la habitación y por turno los participantes corren y seleccionan de la pila un elemento que tiene que ser empacado de inmediato. Ellos, por lo tanto, deben seleccionar los objetos ligeros de peso para la parte inferior de la mochila y/o cosas para los bolsillos. Al final del juego, la mochila se puede desempacar y a la vez comprobar que se realizó correctamente.

Consejos y sugerencias

- Subrayar la necesidad de las correas y hebillas extras, y el conocimiento de cómo cambiarlas si se han roto o perdido.
- Pruebe los diferentes tamaños de mochilas y dejar a los participantes descubrir el tamaño que se adapte mejor a ellos.
- Practique poner y quitarse la mochila en terreno escarpado y resbaladizo, como sería experimentarlo en las colinas. Si la mochila está debidamente ajustada para transportarla, ponerla o sacarla de la espalda.
- Empaque una mochila incorrectamente y compare con una empacada correctamente. ¿Cómo se siente en términos de peso? ¿Es cómoda?

Otros

- Pida a los participantes considerar sus propios sistemas para encontrar las cosas en una abarrotada mochila. Ponga énfasis que será un sistema personal, pero hay un elemento de seguridad – hay algunas cosas que deben ser de fácil acceso en una emergencia.
- Considere la posibilidad de demostrar el valor de las bolsas de plástico en condiciones de clima húmedo. De nuevo, este es un elemento de seguridad serio. La ropa de emergencia no sirve para nada si esta empapada.



Cuanto más cerca del centro de gravedad corporal se encuentre la carga, más fácil será llevar la mochila.