



USO DE LA MOCHILA

¿Cómo debe ser una mochila?

La mochila se ha convertido en 'tu mejor amiga' para ir a la escuela.

Antes, las mochilas para ir a la escuela se llamaban carteras, eran de material duro y llevaban dos tirantes para ir colgadas en la espalda. No se cargaban tanto como ahora porque no había tantos libros para llevar a la escuela, ni calculadoras, ni carpetas...

Ahora, tenemos muchos tipos de mochilas y decir cuál es la mejor se hace difícil.

En principio, según estudios realizados, se recomienda llevar una mochila de las que se cuelgan en la espalda. Es importante que tenga dos tirantes anchos y un cinturón, para distribuir el peso de manera uniforme. Y, además, el armazón debería ser semiblando. Es necesario que escojas la mochila según tu edad: una mochila muy grande no es la más indicada para un niño pequeño.

Si con todo, la mochila que prefieres es la que tiene ruedas, debes procurar que el asa sea regulable en altura. De esta manera podrás ir adecuándola a tu altura a medida que vayas creciendo. ¡Ah! Y siempre debes llevarla delante nunca detrás.



Cómo cargar la mochila

¡Uff! ¡Dónde vas con la mochila tan llena! A menudo cargamos y cargamos un montón de objetos en las mochilas. Lo primero que debemos hacer es priorizar entre lo que realmente es necesario y lo que no hay que llevarse a la escuela. La mochila nunca debe pesar más de un 10% del peso de la persona que la lleva.

Una vez hecha 'la limpieza' de cosas que en la escuela no son necesarias es importante que aprendas a controlar el peso poniendo cada cosa en el sitio correcto: los objetos más pesados deben ir al fondo y enganchados a la espalda y siguiendo siempre este orden.

En el caso de tener que transportar muchas cosas es preferible no sobrecargar la mochila y llevar alguna cosa en la mano.

Tipos de mochilas



ESCOLAR. Es la más común. Tiene varios compartimentos y dos tirantes por lo general no demasiado anchos. Tampoco suele tener refuerzos en la espalda



DEPORTIVA : Parecida a la escolar pero más reforzada, con anclajes en el cinturón y en el pecho. También suelen tener refuerzos en la espalda



MONTAÑA : Son más grandes y con muchos anclajes, indicadas para acampadas o travesías largas. Se diferencian por los litros de capacidad o por los sistemas de aislamiento

No debes olvidar



ASI SI

...

LA MEJOR FORMA DE LLEVARLA

Es muy importante que lleves la mochila bien cogida a la espalda.

Si aun vaciando la mochila al máximo, continúa pesando, es importante que te la pongas correctamente. Éste es el primer paso con el fin de no hacer sufrir tanto a la espalda.

El acto de colgarse la mochila debe hacerse siempre poniéndola encima de la mesa, doblando las rodillas y cogiéndola con las dos manos.

Después debes ponerte los dos tirantes, nunca uno solo.

Y, ni que sea moda, ;-) la mochila no debe apoyarse en las nalgas, sino que debes llevarla enganchada a la parte superior de la espalda.

ASI NO



1. Colocarte los 2 tirantes
2. Ajustarlos a la espalda
3. Poner cinturón y cinta de pecho, si tiene.
4. Colocar los objetos más pesados pegados a la espalda.
5. Vigilar el buen estado de los tirantes.

CONSEJOS

- Si estás en el momento de comprar una mochila, compra una del tipo "deportivo" o al menos la que tenga los tirantes lo más ancho posible.
- Prepara la mochila el día anterior. Si la preparas momentos antes de salir de casa te olvidarás cosas o te llevarás cosas innecesarias.
- Vigila el peso, procurando que, al menos, no vaya a más.
- Cuenta que 2 días a la semana tienes educación física y, aunque la ropa de recambio y aseo pesa poco, ocupa sitio.
- Olvídate de diseños y marcas. Si necesitas una, prueba varias y quédate con la más cómoda, una vez ajustada a la espalda.

