

Cómo debe ser a mochila ideal?

A mochila máis segura e aconsellable debe reunir as seguintes características:

- ✓ Se pode ser que estea equipada con rodas e un agarre regulable.
- ✓ Un armazón semibrando que sexa anatómico e modificable.
- ✓ Dous tirantes anchos para ámbolos dous ombreiros, acolchados e extensibles co fin de leva-los tensados para manter a mochila alta e pegada á espalda na súa parte superior. Se os tirantes son estreitos e crávanse nos ombreiros pódese interferir coa circulación sanguínea e o sistema nervioso.
- ✓ Un cinto acolchado que se poida abrochar á altura do abdome e outro a altura do peito. Serve para axudar a distribuír o peso entre o resto dos grupos musculares do corpo.
- ✓ Múltiples compartimentos para repartir os distintos obxectos que pesan e, a ser posible, que sexan desmontables, como as mochilas de excursionista.
- ✓ Un tamaño igual ou inferior ao do torso do neno/a, para non sobrepasar o seu eixo de gravidade (2ª vértebra lumbar).

Entre os consellos prácticos para un correcto uso da mochila:

- Limitar o peso do contido e evitar transportar cargas inútiles. Se a mochila é moi pesada, o neno/a vese obrigado a arquear cara a diante a columna vertebral ou a flexionar cara a diante o cabeza e o tronco para compensar o peso.
- Ter en conta as particularidades de cada neno/a, a relación entre a súa estatura e o seu peso: si se trata dun neno/a obeso/a, se posúe unha complexión atlética etc. e, sobre todo, se presenta previamente unha patoloxía de aliñación da columna (escoliosis, cifosis, espondilolistesis..) ou outras enfermidades do raques, como discitis e calcificacións discais.
- Colocar os obxectos de máis peso ó fondo e pegados ó lombo.
- Facer uso dos dous tirantes. Se soamente se usa unha asa, prodúcese asimetría na carga, érguese un ombro e se flexiona lateralmente a columna.
- levar a mochila coas rodas tentar levar a asa á carón de nós e non por detrás para evitar torsións unilaterais da columna. Sempre que se poida empurrar a mochila por diante coas dúas máns.
- Empregar as dúas mans para coller a mochila, dobrar os xeonllos e inclinarse para ergue-la e deixa-la caer cos brazos cara a atrás.