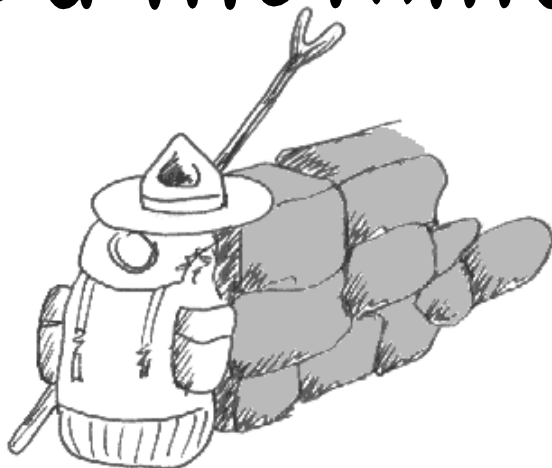


# La motxilla

MEMORIA



Hi ha una metàfora que a mi m'agrada molt que diu que la nostra vida és un camí i tots portem una motxilla buida quan el comencem. Mentre som infants rebem "quelcom" per omplir la motxilla dels que són més endavant del camí. I arriba un moment en el que tens la motxilla plena i et toca a tu donar.

Però l'element important, és que per alguna raó la motxilla sempre té coses a dins. Com he dit és complex, però jo crec que la gent del nostre voltant ens omple la motxilla, i els nens l'omplen de coses que cap altre adult pot donar.

(<http://lodiesadelaevavida.blogspot.com>)

**Associació  
Diocesana  
d'Escoltisme  
Menorca**

**Febrer 2008**

**92**

L'origen de la motxilla es remunta a la prehistòria quan l'home, en els desplaçaments, havia de portar les seves coses a l'esquena. L'evolució de la motxilla ha anat juntament amb la necessitat de l'home de transportar més coses i cada com més pesades. Les guerres han estat les que n'han impulsat, des del segle XVIII, els diferents avenços, tant en materials com en formes i capacitats.



Actualment, les nostres motxilles no tenen res a veure amb les de lona pesada, ja que són de fibres sintètiques impermeables, lleugeres, etc. també n'ha evolucionat la forma i l'estructura per adaptar-se millor a l'anatomia humana, amb sistemes de suspensió i regulació. L'activitat determinarà el tipus de motxilla que haurem de portar: escalada, senderisme, esquí, un dia, un cap de setmana...

Tot seguit us oferim algunes informacions i consells per a triar i preparar la vostra motxilla.

Teniu en compte que la motxilla ha de ser forta i a la vegada lleugera, a prova d'aigua, amb corretges amples per carregar-la amb comoditat i prou gran...

**Criteris bàsics de la motxilla:**

- ⇒ Comoditat
- ⇒ Resistència
- ⇒ Pes
- ⇒ Funcionalitat

**Característiques de la motxilla:**

- ⇒ Possibilitat d'augmentar la capacitat
- ⇒ Accés directe i independent a la part inferior
- ⇒ Encoixinat dels múscles, esquena i cintura
- ⇒ Facilitat de regulació
- ⇒ Cinturó lumbar
- ⇒ Corretges exteriors
- ⇒ Butxaques exteriors
- ⇒ Ronyonera (opcional)
- ⇒ Costures resistents i termosegellades

# Classificació de motxilles

Fins 40 litres:



S'empren per a activitats d'una jornada o per l'atac d'un cim.

De 40 a 65 litres:



Serveixen per a activitats de dos o tres dies, per passar una nit fora... Va molt bé si cal dur el sac, menjar, roba de recanvi, etc.

Més de 65 litres:



Tot i ser la que costa més de dur, ja que acostuma a ser pesada, és ideal per a activitats de més de tres dies

## Parts de la motxilla:

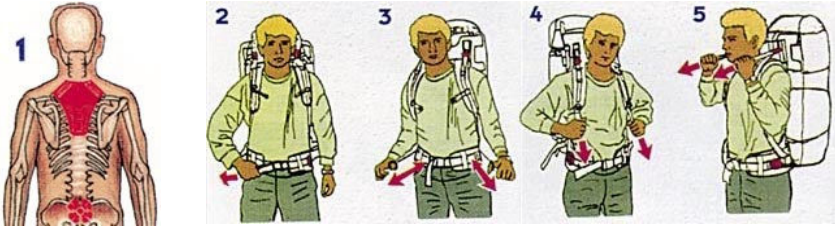
1. Regulació de l'altura de la tapa
2. Ansa
3. Tirants superiors dels músculs o estabilitzadors
4. Muscleres anatòmiques
5. Esquena encoixinada
6. Ajustament pectoral
7. Tensors de muscleres
8. Cinturó anatòmic
9. Ajustament de cintura
10. Cenyidors de moviment del cinturó
11. Encoixinat lumbar
12. Penja dits
13. Ajustament d'altura
14. Cintes de compressió i porta-esquí

15. Creueta anatòmica
16. Butxaca en la tapa
17. Portamaterial



# Ajustament de la motxilla:

1. La creu formada per l'inici de les muscleres ha d'estar a l'altura dels omòplats.



2. Cinturó lumbar

3. Tensar les corretges laterals del cinturó

4. Tensar les muscleres

5. Regular les corretges zenitals de les muscleres

# Distribució de la càrrega

La motxilla **no** pesarà més del 20% del nostre pes

El 35% del pes de la motxilla el suportaran els muscles

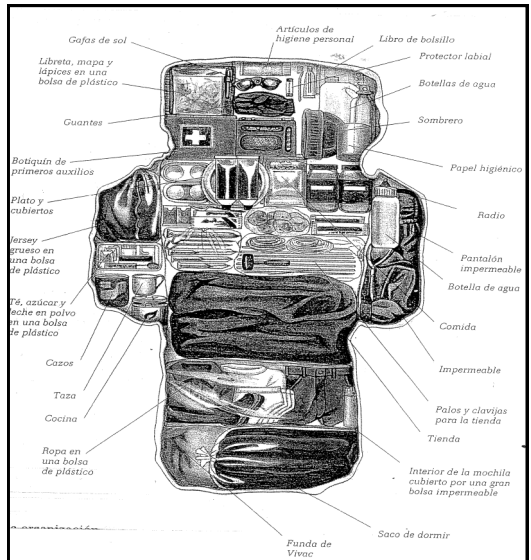
El 65% del pes el suportarà el maluc

Distribuir tot el material amb bosses

Part inferior: el sac i la roba

Part central: material més pesat (fornet, menjar...)

Part alta i butxaques: el material més utilitzat



a no tornaràs a dir...

**Mamaaaa!!! No sé fer-me la motxilla...**



L'estiu és època d'anar de campaments i colònies. Durant uns dies marxes de casa i cal que empaquetis allò que necessitaràs per passar uns dies a la platja o a la muntanya. Pantalons, samarretes, mitjons, roba interior, bames, sandàlies, sac de dormir, aïllant, cantimplora... No pots deixar-te res i no pots endur-te més coses del compte! Però... a tu, qui et fa la motxilla? Vols uns consells pràctics?

La tasca de fer la motxilla hauria de ser teva, però gairebé sempre ho fan les mares o els pares. Tenen com un do especial per organitzar la motxilla: saben plegar la roba perquè no ocupi gaire espai, no es descuiden mai de posar-hi res del que necessitaràs, ho encabeixen tot sense esforç... Però, és clar, després, quan les colònies i els campaments acaben i has de tornar a casa, ets tu el que has de fer la motxilla sense ajuda de ningú. Llavors, et trobes amb una pila de roba rebregada que no saps per on començar a organitzar, no recordes el que havies portat i el que no i, amb tan d'enrenou, et vénen moltes ganes de cridar la mare i demanar-li que et guardi la roba dins la motxilla, perquè a tu no t'hi cap!!!

Quan t'has vegades t'has vist en aquesta situació? Segur que moltes. Quantes vegades més et tornarà a passar? Si no aprens de seguida a fer-te tu mateix la motxilla, segur que també moltes vegades més. Així que estigues atent aquests consells que et seran molt útils quan hagas de fer excursions o anar de colònies o de campament.

### **I. El més important és que siguis tu el que et facis la motxilla.**

Així, sabràs el que portes i com ho portes organitzat dins la motxilla, i quan estiguis als campaments o les colònies sabràs si has perdut alguna cosa o com ho has de tornar a encabir tot dins la motxilla perquè hi torni a cabre perfectament. Això no vol dir, però, que no puguis **demanar ajuda a la mare o al pare**. Feu la motxilla junts, així entre uns i altres recordareu tot el que hi heu de posar.



**2.** Un altre aspecte important a l'hora de fer la motxilla és mentalitzar-te que **no pots fer com els cargols** i endur-te la casa a l'esquena. La motxilla no pot pesar excessivament perquè l'has de portar tu i no cal agafar una lumbàlgia. **Has de ficar a la motxilla només el que necessitaràs.** Per tant, pensa quants dies estaràs fora de casa i fes aquesta operació matemàtica: **tants dies fora de casa = tantes mudes** i afegeix dos o tres parells de mitjons més i alguna muda més de recanvi, per si et mulles o t'embrutes i t'has de canviar de roba varies vegades en un dia.

**3.** Una bona manera de planificar el que has de dur, sense passar-te ni descuidar-te res, és **fer una llista** amb el que realment necessitaràs. Per exemple, dos xandalls, cinc pantalons curts, set o vuit samarretes de màniga curta, el pijama, la roba interior, el calçat, etc. També inclou els estris i productes d'higiene personal: el raspall de dents, el dentífric, la pinta, el sabó, la tovallola, etc. I, si vas d'acampada, recorda d'afegir a la teva llista el sac de dormir i l'aïllant per posar a terra.

**4.** En aquesta llista no incloguis tot allò que a les colònies o els campaments no faràs servir i que impediran que puguis gaudir de l'agermanament amb els altres infants o joves. Per exemple, **no t'enduguis el discman, l'MP3, el mòbil o la consola.** T'ho passaràs millor si no ho portes!



**5.** Un cop feta la llista, comença a treure dels armaris tot el que hi has apuntat, però no ho fiquis dins la motxilla, encara! Si tal i com surt de l'armari ho aneu encabint a la motxilla, us trobareu que ho heu ficat tot tan desordenadament que no us hi cabrà i de res haurà servit fer la llista. El millor és anar col·locant sobre el llit l'equipatge que t'has de dur i un cop fet això tornis a fer una repassada i vegis que realment portes tot el que necessites i que no se t'ha col·lat res de prescindible. Un cop fet això, **agrupa i fica en bosses de plàstic** l'equipatge segons de quin tipus sigui: el calçat, la roba interior, la roba de dormir, etc. Has de pensar que **la motxilla és una bossa de bosses** i així ho tindràs tot més ben organitzat.

- 6.** A continuació, **introdueix les coses a la motxilla seguint un ordre i procurant repartir el pes entre costat i costat.** Utilitza les butxaques més petites i laterals per posar-hi els objectes petits (els coberts, la lot, els mocadors de paper, un llapis, una llibreta, la gorra, etc).

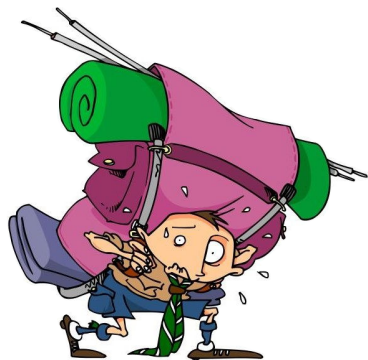


A l'espai central i més gran de la motxilla, col·loca a baix de tot el sac de dormir i el calçat. A sobre, posa-hi la roba de dormir i, després, la roba de posar-te a diari. El necesser pots posar-lo entre la roba, omplint forats o a dalt de tot. Fora de l'espai central i subjectat per la tapa que tanca la motxilla, col·loca l'aïllant, si és que vas de campaments, és clar! La cantimplora i altre material divers (càmera de fer fotos) que duguis pots utilitzar-lo també per ocupar aquells forats que han quedat buits entremig de la roba.

- 7.** Busca un lloc que estigui a mà per posar-hi el cangur o la capelina, per si de cas durant el viatge plou. Si no tens una butxaca exterior prou gran, posa-ho a l'espai central de la motxilla, a dalt de tot.

- 8.** No et descuidis de posar a la teva motxilla roba d'abric, tot i que sigui estiu, ni tot allò que els organitzadors dels campaments o les colònies us hagin dit de dur (repel·lent d'insectes, protector solar, dinar del primer dia, etc)

Fet això, hauries de tenir preparada la teva motxilla. Per acabar, però, destacarem un últim i molt bon consell: marca la teva roba i objectes personals amb el teu nom i cognoms. Així, si n'extraves algun i algú dels campaments o colònies el troba, te'l podrà retornar.

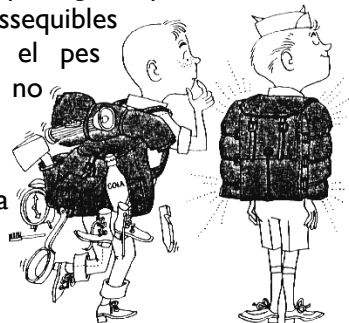


## Alguns consells

- ⇒ La utilització de bosses interiors estanques o d'una funda exterior impermeable, mantindrà el contingut sec.
- ⇒ Distribuir el material en bosses de plàstic de diferents colors, millora la disposició en l'interior de la motxilla i facilita una ràpida localització.
- ⇒ Impermeabilitzar la motxilla periòdicament ajudarà a la seva conservació, evitant la penetració de la humitat.
- ⇒ Les varetes metàl·liques extraïbles que tenen en l'esquena alguns models de motxilles poden ser utilitzats per a una emergència, improvisar una tableta immobilitzadora en cas de fractura d'una extremitat.
- ⇒ Evitar objectes de vidre o ceràmica i objectes angulosos. Els articles petits no s'han de deixar perduts a la motxilla.

En resum: Hem de saber escollir la motxilla segons les nostres necessitats, l'hem de fer posant tot el que sigui imprescindible i col·locat de forma còmode i a llocs assequibles segons la seva importància, repartint el pes correctament; no hem de dur res que no càpiga dins...

I, sobretot, la motxilla l'ha de fer la persona que la durà!!!



Escuelas de Menorca  
• MSC •