



O peso dentro da mochila:

- Grande parte das mochilas actuais possui uma divisória na parte inferior que, normalmente, é usada para guardar o saco-cama ou roupa, que são coisas leves.
- Os objectos mais pesados devem ser arrumados ao nível do centro de gravidade da pessoa, sensivelmente ao nível do umbigo, e o mais junto às costas possível, por causa do equilíbrio.
- Uma mochila alta, com um centro de gravidade alto (que acontece quando arrumamos objectos pesados no cimo da mochila), pode provocar facilmente o desequilíbrio quando temos de saltar para transpor uma vala, baixarmo-nos, andar de lado, etc.
- Deve-se ter cuidado para não sobrecarregar a mochila de um dos lados com coisas mais pesadas que do outro lado, pois assim fica em desequilíbrio e prejudica a coluna vertebral.

Arrumar a mochila:

- A regra nº1 para a arrumação da mochila é deixar à mão (em bolsos ou junto ao fecho ou tampa da mochila) os objectos que mais provavelmente virão a ser precisos, tal como o impermeável, a lanterna, o estojo de primeiros socorros, o mapa, merenda, etc.
- Saco-cama e fato de treino, por exemplo, podem ficar no canto menos acessível da mochila.
- A roupa, depois de dobrada, deve ser enrolada, pois assim enruga-se menos e permite arrumar melhor todo o interior.
- Preenche todos os espaços vazios da mochila. Observa por fora se há zonas onde a mochila não fica bem preenchida no interior.
- Não deixes pontas de objectos a saírem para fora da mochila. A ponta de um saco-cama mal arrumado pode prender-se num ramo e provocar um acidente desagradável.

Ajustar a mochila:

- Ajusta o cinto: este existe para que uma grande parte do peso da mochila seja transferida para os quadris, aliviando bastante os ombros e a coluna. Importa ficar bem justo ao corpo.
- Ajusta as alças de maneira a dar uma sensação de conforto, com pouco peso sobre os ombros e sem sentir a mochila a puxar-te para trás.
- Ajusta as restantes fitas de maneira a que não sintas a mochila a balançar, mas sim bem ajustada ao corpo.

Para uma mochila muito pesada, o método mais aconselhável é:

- Coloca a mochila em cima de uma rocha elevada, muro, banco, mesa, etc., com as alças viradas para ti.

Com a chuva:

- Se usares um "poncho" impermeável, cobrir-te-á a ti e à tua mochila.
- Guarda todos os teus haveres em sacos de plástico, antes de os arrumares na mochila.