

Taller Básico sobre Mochila y Equipo de Expedición



Tropa 313
Iglesia Bautista de Caguas

Principales Tipos y Usos de Mochilas

- Mochila de Cartera (“Fanny Pack”)



- Mochila Pequeña (“Day Pack”)



- Mochila de Expedición

- Soporte Interno
- Soporte Externo



Selección de Tamaño de Mochila de Expedición

Días de Viaje	Capacidad Mochila (litros)	Capacidad Mochila (pulgadas cúbicas)
2 a 3 días	30 a 50	1,800 a 3,000
4 + días	50 o más	3,000 o más

Equipo Básico para Expediciones

- **Regla de Oro:** *El lugar a visitarse, el tipo de actividad a llevarse a cabo y el grado de experiencia del explorador definen el equipo a utilizarse.*
- Principales categorías de equipo (P. A. N)
 - Protección
 - Alimento
 - Navegación y Respuesta

Algunos Equipos Usados en Expediciones

Protección	Alimento	Navegación y Respuesta
caseta o toldo ropa y calzado apropiado poncho o manta saco o rollo de dormir artículos de higiene personal protección solar/repelente	agua (2 lt. x día) alimentos (de ninguna o mínima preparación) meriendas utensilios bolsas plásticas	mapa / brújula / GPS equipo de primeros auxilios* equipo de supervivencia** linternas (mínimo 3) plan de viaje cuchilla multiusos

Componentes Sugeridos para Equipo de Primeros Auxilios Personal

- antisépticos
- medicamento para diarrea
- medicamento para mareos
- medicamentos recetados (si aplica)
- pinzas o tijeras
- paños de alcohol
- vendajes o curitas
- analgésicos
- algodones o gasas
- antihistamínicos
- alcohol
- esparadrapo



Componentes Sugeridos para Equipo de Supervivencia

- manta de rescate
- pito plástico
- espejo de metal
- cuchilla multiusos pequeña
- tabletas para purificar agua
- libreta pequeña / lápiz
- fósforos o encendedor
- 50 pies hilo (nylon)
- linterna pequeña
- dulce, chocolate o barra de carne
- velas / material para iniciar fuego
- bolsa plástica / duct tape

Algunos Ejemplos...



CHLOR FLOC
WATER PURIFICATION TABLETS

CHLOR FLOC
WATER PURIFICATION TABLETS

CHLOR FLOC
WATER PURIFICATION TABLETS

- 1) Add 1 tablet to 1 litre of water.
- 2) Shake for 1 minute.
- 3) Wait for 7 to 10 minutes.
- 4) Pour through clean cloth to remove dirt.

Consideraciones Generales de Empaque

- Conoce tu mochila y desarrolla tu sistema personal de organización aprovechando las opciones del compartimiento principal y los bolsillos externos.
- Esparce el equipo sobre el suelo y evalúa qué realmente necesitas. Selecciona solo el equipo **esencial** para el lugar a visitarse y el tipo de actividad, y recuerda una guía básica de empaque: si te causa duda, déjalo afuera.

Consideraciones Generales de Empaque

- Asume que tu mochila y equipo recibirán el peor trato posible, incluyendo mojarse.
- Empaca de forma modular, preferiblemente en bolsas plásticas.
- Coloca en primer lugar los artículos más grandes o los que se utilizarán último.

Consideraciones Generales de Empaque

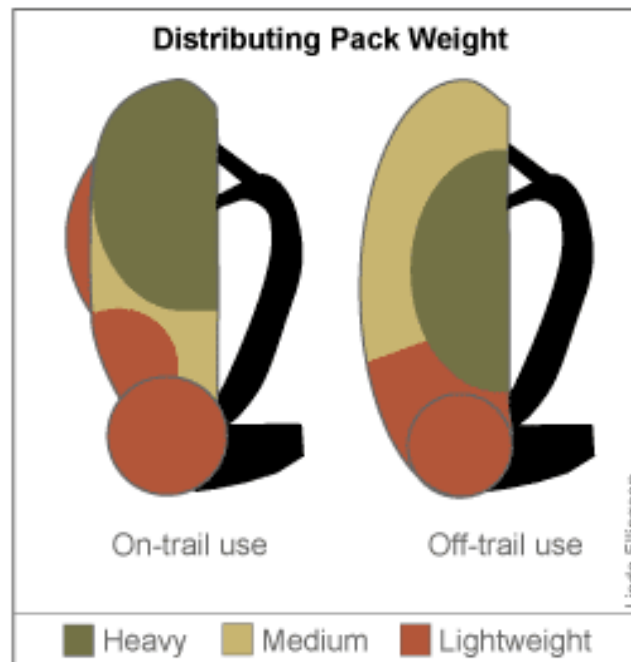
- Nunca empaques la capacidad total de la mochila (75% OK).
- No desperdicies espacio, aprovecha los espacios vacíos en los equipos grandes.
- Usando el principio uso uno lavo uno solo necesitarás de 1 a 2 mudas de ropa adicionales.

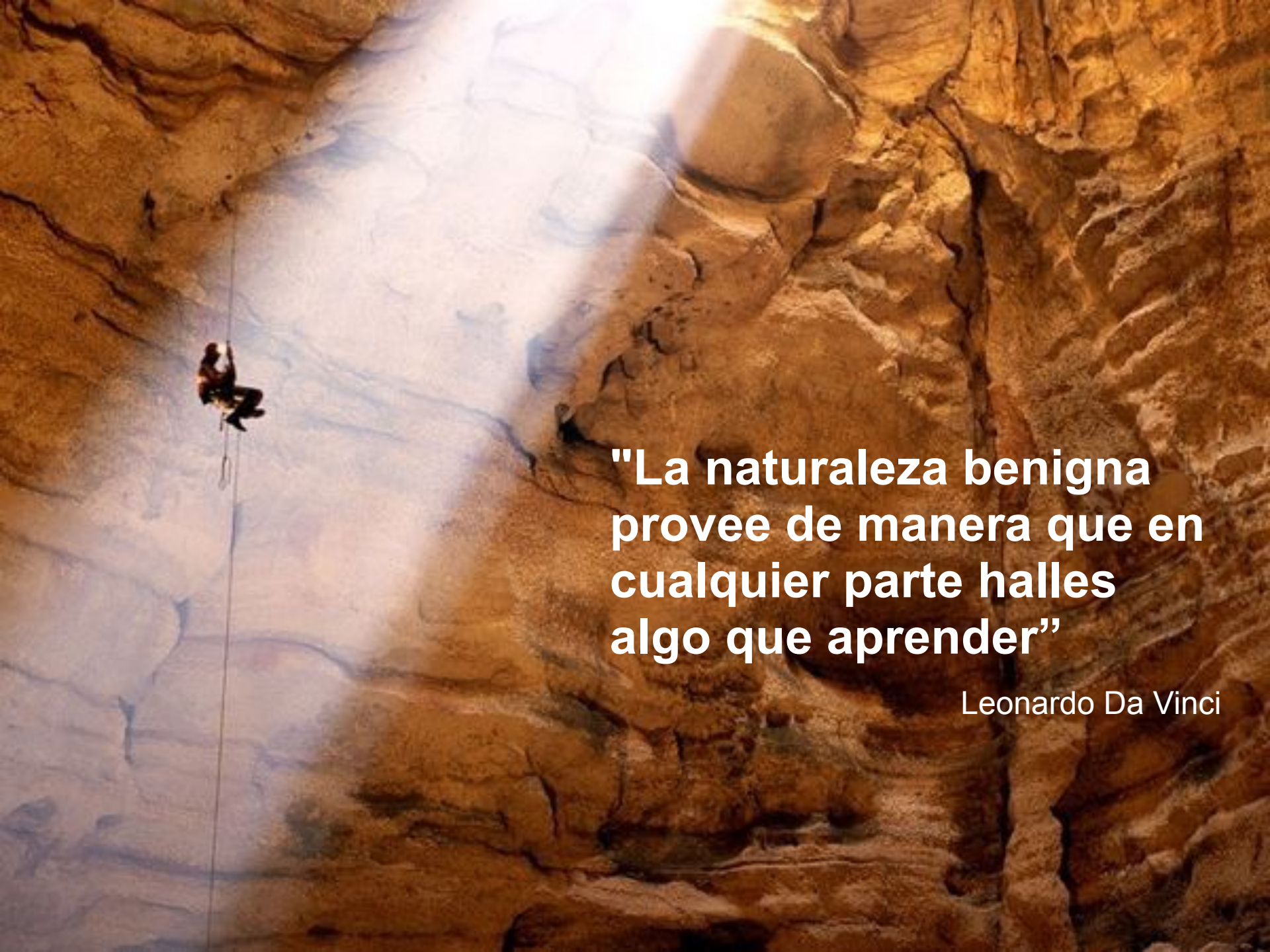
Consideraciones Generales de Empaque

- Conserva siempre la comodidad en tu mochila
 - ✓ Limita su peso a un máximo de **25% a 30%** del peso ideal del usuario (debes al menos poder caminar con ella por 2 horas sin sentirte adolorido).
 - ✓ Ajusta adecuadamente los enganches de hombros y de cintura.
 - ✓ Tu mochila y equipo no deben ir por encima de tu cabeza.

Consideraciones Generales de Empaque

- Distribuye el peso de forma simétrica y ajusta el centro de gravedad de acuerdo a la ruta o el lugar que visitarás.
 - * Expedición por caminos o senderos
 - * Expedición a campo traviesa





**"La naturaleza benigna
provee de manera que en
cualquier parte halles
algo que aprender"**

Leonardo Da Vinci