

COLOCACIÓN MOCHILA



1 Colocar el nacimiento de las hombreras entre 5 y 7 centímetros de la cruz del cuello.

2 Tensar cinto.

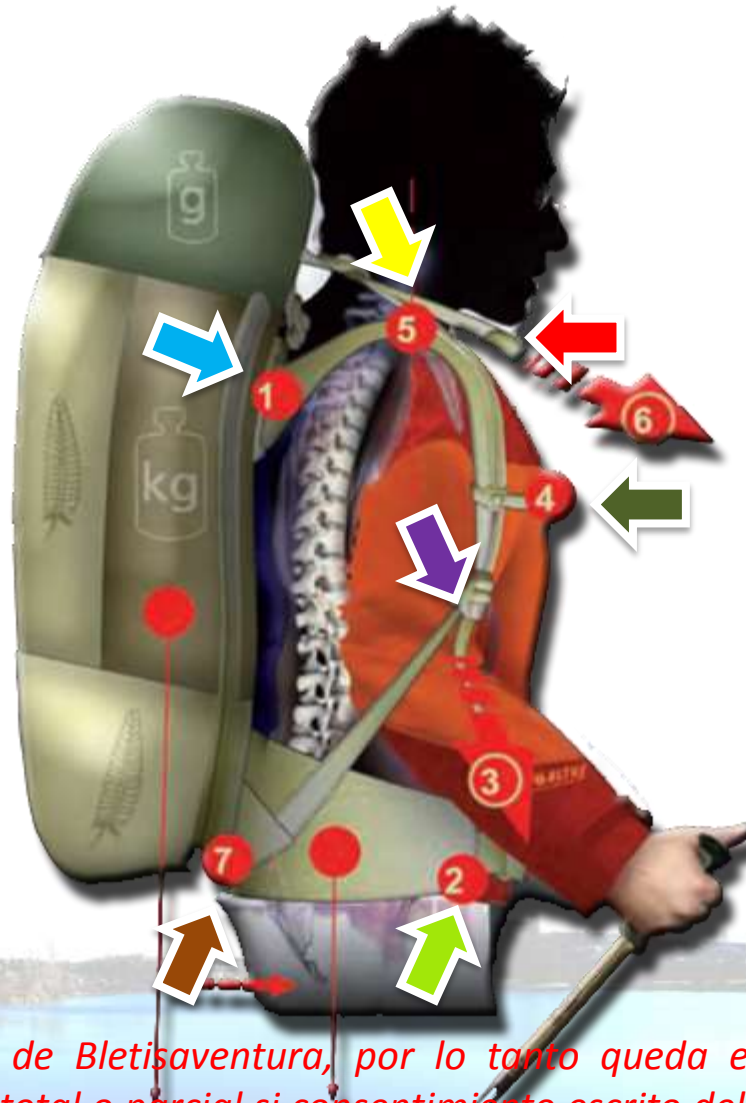
3 Tensar hombreras.

4 Tensar cinto pecho.

5 Regular pasador hasta encontrar la vertical del hombro.

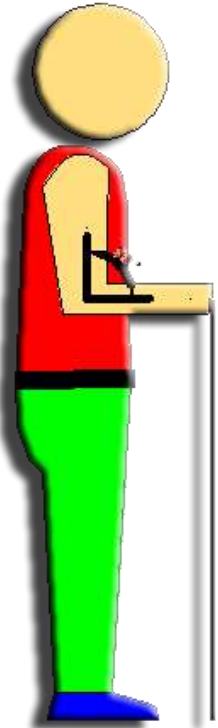
6 Tensar carga superior.

7 Tensar carga inferior.



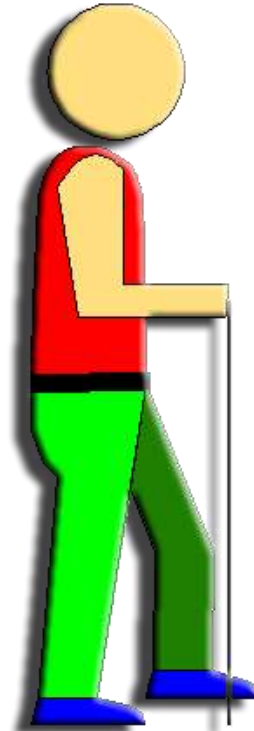
Este documento es propiedad de Bletisaventura, por lo tanto queda expresamente prohibida su modificación y su reproducción total o parcial si consentimiento escrito del autor y siempre habrá que hacer referencia a Bletisaventura enlazando con su página web o redes sociales. Si lo quieres o necesitas por motivos profesionales o personal pídelo y te entregamos de forma gratuita el original.

CÓMO COGER EL BASTÓN



Ajustar el bastón

El ángulo del brazo tiene que ser de 90º, también en las subidas y en las bajadas por eso tenemos que recordar ajustarlos a cada situación (para bajar, se alarga entre 5 y 10 cm, para poder apoyarlo por delante y que ayude a la amortiguación del cuerpo.)



Caminar con bastones

El bastón derecho se apoya cuando el talón izquierdo toca el suelo
El bastón izquierdo se apoya cuando el talón derecho toca el suelo.

¿cómo colocar los bastones en la mochila?

Lo mejor es ponerlos por fuera sujetos con las cintas de comprensión que hay a un lado o a los dos. Con las puntas hacia abajo porque hacia arriba puede ser más peligroso si te giras y tienes a alguien cerca le puedes dar o si te caes te los puedes clavar. De todas formas cuando los pongas en la mochila procura ponerle los tapones en las puntas y así evitarás accidentes.

Coger la dragonera

