

MENDIA

EMAKUMEZKOA DA

LA MONTAÑA

ES FEMENINA



Emakumearen presentzia gero eta handiagoa da mendian, eta materiala ezberdintasun anatomiko eta fisiologikoetara egokitzen ari da.

Ez da estetikoak, erosotasuna, segurtasuna eta osasuna baizik.

Xehetasun espezifikoak:

- **Jantziak:** mokorre n gainean hutsik dauden espazioak berotu behar ez izateko, taila jartzea.
- **Oinetakoak:** apalagoa kanaberan, estua orpoan eta garaia enpeinean, emakumeen oinaren eta hankaren forma orokorragatik.
- **Motxila:** gerriko bandarekin, horma-sarearekin eta emakumeen aldakaren morfologiara, bizkarraren luzerara eta bularren presentziara egokitutako tiranteekin.
- **Lo-zakua:** 4 eta 6 °C arteko temperatura-marjina zorrotzagoak dituzte gizonetako baino, eta isolamendu hobea ipurmasailetan, hanketan eta oinetan.
- **Esterilak edo koltxonetak:** emakumeen alda karen zabalera handienera egokitutako formak dituztenak.

Abantailak:

- Jantzien isolamendu hobea.
- Segurtasun handiagoa oinetakoak erabiltzean.
- Zamen garraio ergonomikoagoa.
- Gaueko atseden hobea.

Merezidu haiek kontuan hartzea praktika osasuntsuagoa eta seguruagoa lortzeko!

La presencia de la mujer en la montaña es cada vez mayor y el material se va adaptando a las diferencias anatómicas y fisiológicas.

No es estética, sino comodidad, seguridad y salud.

Detalles específicos:

- **El vestuario:** entallado para evitar tener que calentar espacios vacíos, sobre las caderas.
- **El calzado:** más bajo en la caña, estrecho en el talón y alto en el empeine, por la forma general del pie y pierna de las mujeres.
- **La mochila:** con banda de cintura, espaldera y tirantes adaptados a la morfología de la cadera femenina, a la longitud de la espalda y a la presencia de los pechos.
- **El saco de dormir:** con márgenes de temperatura entre 4 y 6°C más exigentes que los masculinos y mejor aislamiento en zonas de glúteos, piernas y pies.
- **Las esterillas o colchonetas:** con formas adaptadas a la mayor amplitud de la cadera femenina.

Ventajas:

- Mejor aislamiento de las prendas de vestir.
- Más seguridad en el uso del calzado.
- Porteo de cargas más ergonómico.
- Mejor descanso nocturno.

¡Merece la pena tenerlos en cuenta para conseguir una práctica más sana y segura!



euskaral mendialak federazioa
FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAIN SPORTS FEDERATION



(112)
SOS DEIAK
EDOZIN LAURRALDITARAKO DEITU!
ANTE CUALQUIER EMERGENCIA LLAMA

FEDERATU
¡FEDÉRATE!