

Consells de manteniment, neteja i guardat de la bossa d'hidratació

Com netejar-la

- ▶ Utilitzeu-la només per aigua. Per altres tipus de begudes, és millor un altre tipus d'ampolla, així evitarem que la bossa ens agafi olors i sabors complicats d'eliminar.
- ▶ En arribar a casa, esbandeix bé tant l'exterior com l'interior de la bossa i no t'oblidis de fer el mateix amb el tub i, més important encara, la boquilla.
- ▶ De tant en tant convé fer una neteja més profunda. Per exemple: aigua amb sabó, aigua amb una culleradeta de lleixiu o aigua amb un parell de cullerades de bicarbonat.
Ompli la bossa amb un d'aquests preparats, obriu el tub perquè també s'ompli i deixeu-la actuar unes hores perquè faci la seva funció. Després, buideu la bossa i esbandiu-la bé tant sols amb aigua per eliminar qualsevol tipus de resta.
També hi ha al mercat, pastilles especials per netejar d'aquests tipus de bosses i respallets flexibles per passar per dins del tub.
- ▶ Una cop esbandida la bossa assegura't d'assecar-la bé a l'aire i no exposar-la directament al sol per evitar que es deteriori prematurament. Com és fàcil que quedin restes d'aigua, un bon consell és ficar paper de cuina a l'interior perquè s'acabi d'absorbir.

Com guardar-la

- ▶ A congelar!
Una vegada netejada i esbandida, guarda la bossa d'hidratació al congelador.
- ▶ El fred i la foscor evitaran que proliferin bacteris i fongs. Vigila que no quedi aigua a l'interior de la bossa, en congelar-la podria convertir-se en gel i esquinçar-la.
- ▶ També es pot guardar la bossa d'hidratació dins d'una bossa de plàstic per evitar que absorbeixi les olors d'altres aliments que tinguem guardats al congelador.

Consells d'ús

- ▶ Si fa FRED omple la bossa amb aigua tèbia per evitar el congelament.
- ▶ També pots comprar un aïllant tant per la mànega com per la bossa d'hidratació. I després de beure, bufa a través de la mànega perquè l'aigua que quedi a dins torni a la bossa. D'aquesta manera evitaràs que les restes d'aigua de la mànega es congelin i t'impedeixin beure amb comoditat la resta de la marxa.
- ▶ Si fa CALOR omple la bossa amb aigua freda o introdueix gel picat a dins. Vigila que els gels no tinguin arestes esmolades que puguin esquinçar la bossa. De la mateixa manera que podem aïllar pel fred, ho podem fer per la calor, per evitar que s'escalfi l'aigua.



Important

Cal tenir en compte que el contingut proposat és orientatiu. El Club no es fa responsable de les decisions personals de cadascú a l'hora de dur a terme les recomanacions donades.