JAK WYBRAĆ PLECAK SZKOLNY DLA DZIECKA?

Plecak szkolny powinien:

- być dostosowany do wieku i wzrostu dziecka,
- posiadać ergonomiczną budowę dopasowującą się do fizjologicznych krzywizn kręgosłupa, wspomagając utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- posiadać usztywnioną tylną ściankę i przylegać do pleców dziecka,
- być wyposażony w równe, szerokie szelki z regulacją długości, co umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie,
- posiadać pas piersiowy łączący szelki, zapobiegający zsuwaniu się ich z ramion,
- być tak dobrany aby:
  - górna krawędź znajdowała się na linii ramion dziecka,
  - dno plecaka znajdowało się na wysokości miednicy dziecka,
  - szerokość plecaka nie przekraczała szerokości ramion dziecka,
- posiadać przegrody umożliwiające równomierne rozłożenie ciężaru,
- posiadać kanały wentylacyjne zapewniające właściwy przepływ powietrza, które zapobiegają przegrzewaniu pleców,
- posiadać liczne elementy odblaskowe, które zwiększają widoczność dziecka, dzięki czemu podnoszą jego bezpieczeństwo na drodze,
- być lekki, a jego waga nie powinna przekraczać 1 kilograma.

RODZICU, ZWRÓCIĆ UWAGĘ, ABY TWOJE DZIECKO:

- plecak nosiło na obu ramionach,
- nie pakowało do plecaka zbędnych rzeczy,
- cięższe rzeczy umieszczało na dnie plecaka, a lżejsze wyżej.

PAMIĘTAJ !

Waga tornistra, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz w zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa Twojego dziecka.

- Zbyt ciężki plecak może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan.
- Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku.
- Nadmierne obciążenie źle wpływa również na ramiona, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka z zawartością nie powinna przekraczać 10-15 % masy ciała ucznia.

Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Lublinie