

DOBÓR PLECAKA / TORNISTRA

Zaleca się, aby waga tornistra/plecaka:

- dla dzieci do 10 lat nie przekraczała - 10% wagi ciała
- dla dzieci w wieku 13 lat i powyżej - 15% wagi ciała



Tornister/plecak powinien być:

- prawidłowo dobrany,
- odpowiednio wyprofilowany z usztywnioną tylną ścianką, uwypukloną w dolnej części (jest to uwzględnienie naturalnej krzywizny kręgosłupa),
- posiadać miękkie, regulowane i szerokie szelki,
- posiadać przegródki, co umożliwi, równomierne symetryczne rozłożenie ciężaru (cięższe przedmioty powinny znajdować się na dnie, a lżejsze wyżej),
- tornister/plecak należy nosić na obu ramionach,
- zawartość plecaków powinna być sprawdzana, by uczniowie nie nosili zbędnych przedmiotów (dodatkowych podręczników, grubych zeszytów w twardych oprawkach, zabawek, ciężkich butelek z napojami itp.).

Od września 2009 r. weszło w życie rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 25 sierpnia 2009 r. (Dz. U. z 2009 r. Nr 139, poz. 1130) zmieniające rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. (Dz. U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69) w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach wg którego:

“uczniowie powinni mieć możliwość pozostawienia w szkole przynajmniej części podręczników i przyborów szkolnych. Podręczniki i przybory szkolne mogą być przechowywane w salach lekcyjnych, w szafkach, regałach na wydzielonych półkach lub w szufladach.”



Noszenie zbyt ciężkiego tornistra/plecaka może być przyczyną:

zaburzeń równowagi statycznej związanej z niewłaściwą postawą, skrzywień kręgosłupa

bóli pleców, a w konsekwencji może doprowadzić do zniekształceń ciała dorosłych.