

Как правильно подобрать школьный ранец или рюкзак?

Важным условием для сохранения здоровья ребенка является выбор школьного ранца или рюкзака. Наши советы помогут вам сделать правильный выбор при его покупке и помогут 'неотяготить' жизнь школьника.

- Правильно подбирайте размер рюкзака. Обосновывайте свой выбор на следующем правиле: верх рюкзака не должен находиться выше линии плеч, а низ - и ниже бедер.
- Обращайте внимание на материал, из которого изготовлен рюкзак. Чем он легче, тем легче его будет носить. Виниловые или тканевые рюкзаки не менее прочные, чем кожаные, но более легкие по весу.
- Обращайте внимание на ремни. Они должны быть не менее 8 см шириной и хорошо подгоняться под рост и объем того, кто будет носить рюкзак. Неправильно подобранные ремни могут сдавливать нервные окончания на плечах и руках и вызывать их онемение.
- Поверхность рюкзака, прилегающая к спине, должна быть выполнена в виде специальной подушечки, чтобы носящий чувствовал комфорт, а не углы книг и тетрадей, впивающиеся в спину.
- Эффективной мерой распределения веса нагрузки рюкзака является использование ремней для пояса или бедер. 50-70% нагрузки снимается с плеч и переносится на нижние части тела.
- Выбирайте рюкзак, имеющий несколько дополнительных карманов вместо одного большого. Это позволит более равномерно распределить нагрузку, да и вещи будут лучше разделены друг от друга, и их легче будет найти.
- Используйте рюкзак на колесиках. Тяжелые вещи лучше катить, чем нести на собственных плечах.
- Вес полностью укомплектованного школьного рюкзака или ранца не должна превышать 15% веса тела ребенка.

Использован материал с сайта: <http://www.nourost.ru/school/>