

RÜCKENFREUNDLICH MIT RUCKSACK UND SCHULTASCHE!

EINE CHECKLISTE:

PariKita hat wichtige Tipps für die Kita- und Schultaschen ihrer Kinder zusammengestellt

Die Tasche

Beim Kauf von Rucksack/Schulranzen achten Sie auf:

- Hochwertiges Rückenpolster
- Gepolsterte und geschwungene Tragegurte
- Am besten eine hochformatige und stabile Tasche wählen!

Das Gewicht

Ein sehr wichtiger Faktor ist das Gewicht des Rucksacks oder der Schultasche. Diese sollten im gefüllten Zustand nicht mehr als 10-15 Prozent des Körpergewichts des Kindes überschreiten:

19 kg Körpergewicht= 1,9 kg – 2,9kg

20 kg Körpergewicht= 2,0 kg – 3,0 kg

21 kg Körpergewicht= 2,1kg – 3,2 kg

usw.

Achten Sie stets darauf, dass die Kinder nur das in Kita oder Schule mitnehmen, was sie wirklich brauchen.

Das Tragen

- Kinder sollten ihre Rucksäcke und Schulranzen stets mit geradem Rücken anheben
- Sie sollten die Tragegurte verwenden und täglich passend einstellen
- Rucksack und Schultaschen sollten nah am Rücken getragen werden
- Auch das richtige Beladen der Tasche ist wichtig: Schwere Inhalte sollten in Körfernähe verstaut sein!

Ein richtig getragener
 Rucksack hat auch
**EINEN POSITIVEN
 TRAININGSEFFEKT**
 auf Muskeln und Knochen!

BELASTUNG
 bedeutet nicht immer
ÜBERLASTUNG

