

ŠOLSKE TORBE

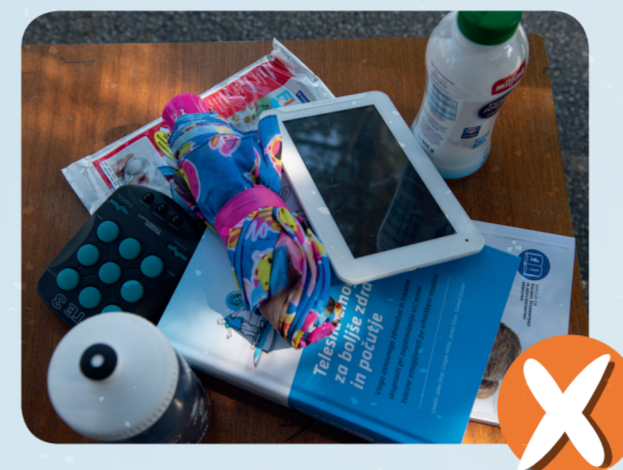
Priporočila za starše in otroke/mladostnike



LASTNOSTI TORBE

Poleg teže prazne torbe je pomembna tudi njena velikost, ki mora biti v sorazmerju z velikostjo otroka. Posebno pozornost namenimo hrbtnišču torbe, ki naj bo primerne oblike, zračno, čvrsto in oblazinjeno, ter naramnicam torbe, ki naj bodo oblazinjene, primerne velikosti in nastavljive po dolžini. Pri šolski torbi so priporočljivi materiali, ki so zračni in trpežni. Za večjo vidnost in varnost v cestnem prometu pa so zaželeni tudi odsevnik.

Teža napolnjene šolske torbe naj ne presega 10 % (oz. 15 %) telesne teže otroka/mladostnika.



V šolski torbi naj bodo šolske potrebščine primerno razporejene. Težji in večji šolski pripomočki (npr. zvezki, učbeniki, mape velikosti A4) naj bodo zloženi ob hrbtnišču torbe. Manjši in lažji pripomočki (npr. manjši zvezki, peresnica) pa naj bodo spredaj, torej najbolj oddaljeni od hrbtnišča torbe oz. hrbta učenca.

V šolski torbi naj bodo samo tista gradiva in pripomočki, ki jih učenec dejansko potrebuje. Dodatno težo po nepotrebnem povzročajo:

- zvezki in učbeniki, ki jih po urniku učenec ne potrebuje;
- (pre)težki drugi šolski pripomočki, npr. peresnice;
- knjige, izposojene v šolski knjižnici;
- nepotrebni pripomočki in igrače (dodatni športni copati/superge, dežniki in pelerine v sončnem vremenu, stekleničke za vodo ipd.).

NOŠENJE TORBE

Poleg izbire primerne torbe je hkrati pomembna tudi pravilna namestitve torbe na hrbet in način nošenja torbe.

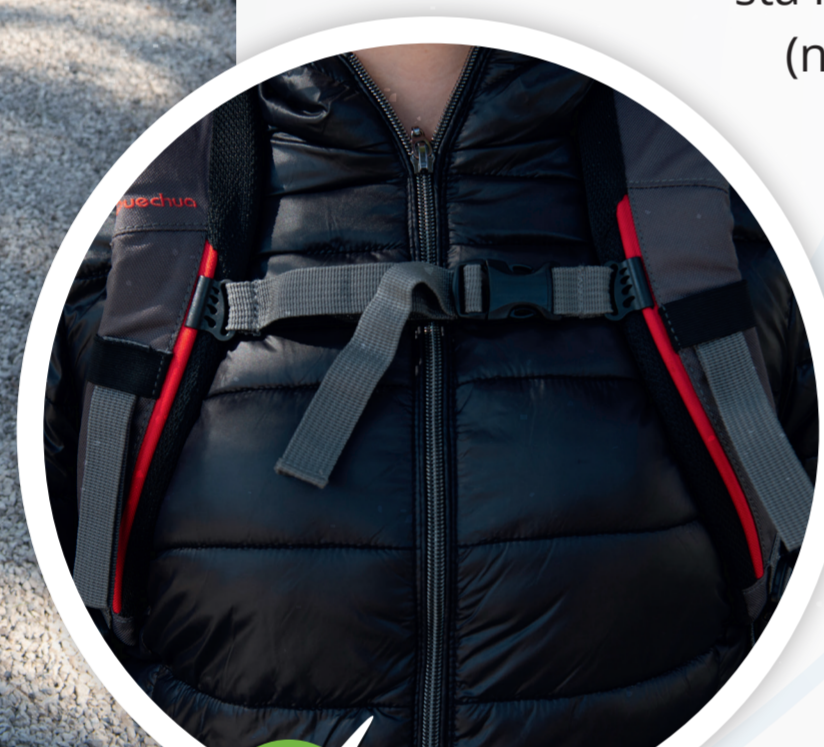
Pravilna namestitve in nošenje torbe pomenita, da:

- je težišče torbe čim bližje težišču osebe;
- je spodnji rob v višini pasu, torej nad zadnjico (ne na zadnjici ali pod zadnjico);
- je zgornji rob torbe pod višino ramen (ne nad rameni);
- torbo nosimo na obeh ramenih;
 - sta naramnici torbe nameščeni na sredino ramen (ne na rob ramen);
 - sta naramnici pravilno nastavljeni po dolžini.

V kolikor ima torba tudi prsni ali trebušni trak, se le-tega uporablja, saj omogoča enakomernjšo razporeditev bremena in preprečuje "udarjanje" torbe ob hrbet.



✓ PRAVILNO

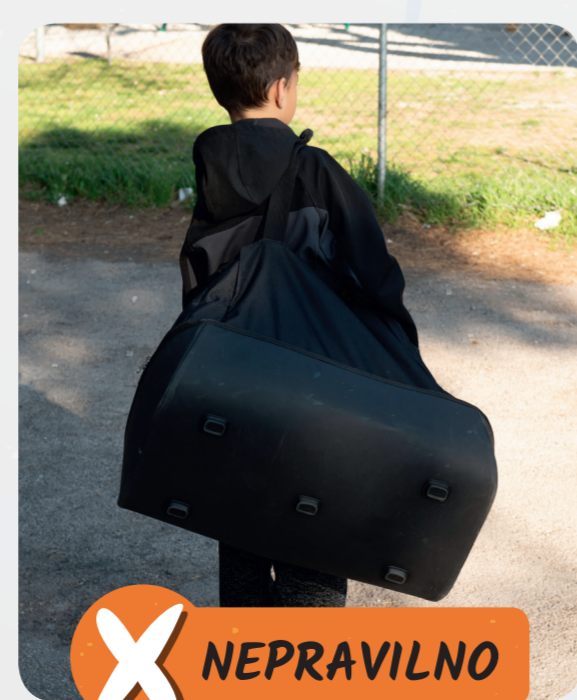


✓ PRAVILNO

TORBE NA KOLESIH - SO RES BOLJ PRIPOROČLJIVE?

Z vidika prenašanja teže bremena so primernejše, vendar se moramo zavedati tudi njihovih omejitev in možnih negativnih posledic za zdravje. V kolikor se odločimo za nakup in uporabo torb na kolesih, moramo upoštevati, da:

- je primernejše potiskanje bremen naprej, namesto vlečenja za seboj;
- se priporoča izmenična uporaba leve in desne roke, sicer obstaja nevarnost asimetričnih položajev in obremenitev;
- je pri premagovanju stopnic, neravnih terenov, vstopanju/izstopanju iz avtobusa ipd. pomembno pravilno dvigovanje in spuščanje torbe na kolesih – teleskopski ročaj je potrebno pospraviti, v počepu in z ravno hrbtnico torbo dvigniti oz. spustiti. Slednje velja tudi za šolske torbe brez koles.



DRUGE TORBE

Ne smemo pozabiti, da lahko težave povzročijo tudi različne druge torbe, ki jih otroci/mladostniki uporabljajo za obšolske dejavnosti, kot so npr. športne torbe in torbe z glasbili.

