

TORNISTRY SZKOLNE

ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

- 1.** Waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 15% masy ciała ucznia;
- 2.** Powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców;
- 3.** Jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie;
- 4.** Cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej;
- 5.** Tornister powinien mieć równe, szerokie szelki;
- 6.** Długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców;
- 7.** Zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej;
- 8.** Tornister należy nosić na obu ramionach;
- 9.** Konieczna jest kontrola rodziców nad zawartością; tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów nadmiernej ilości zbędnych rzeczy;
- 10.** Wskazane jest podjęcie współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych.

Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:

1. Obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu;
2. Noszenie dodatkowych słowników i książek;
3. Noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami;
4. Rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg);
5. Niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów;
6. Rzadko występująca możliwość pozostawienia części podręczników i przyborów w szkołach.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji.