



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Выбираем школьный ранец правильно

Август – «жаркая пора» для родителей школьников. Это месяц массовых закупок товаров для подготовки детей к новому учебному году. При совершении покупок советуем обращать внимание не только на внешний вид изделий, но и на их безопасность. От этого зависит здоровье вашего ребенка. Один из самых значимых товаров для школьников – портфель ученический.

Покупать подходящее изделие лучше вместе с ребенком, так как оно должно идеально подходить под его физиологические параметры. Позвольте ребенку выбрать тот вариант, который ему больше всего нравится. Но обязательно уговорите его примерить рюкзак и проконтролируйте следующее: портфель/рюкзак должен полностью соответствовать ширине плеч, не выходить за их пределы; верхний край изделия должен находиться на уровне его плеч, что можно отрегулировать путем подтягивания или ослабления лямок; низ должен располагаться на уровне поясницы; спинка портфеля/рюкзака должна хорошо прилегать к позвоночнику, повторяя его физиологические изгибы.



Масса портфелей, ранцев и рюкзаков ученических должна быть не более 700 г для учащихся 1–4-х (начальных) классов, не более 1000 г – для учащихся 5–11-х (средних и старших) классов.

Материал. Портфели, ранцы и рюкзаки ученические должны быть изготовлены из материалов контрастных цветов, предусматривать детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане. Остановите свой выбор на прочном и водонепроницаемом материале. Тогда изделию не будут страшны сильные снегопады, проливные дожди и проделки юных обладателей. Такая ткань, даже если сильно ее загрязнить, легко стирается. Обычно выбирают нейлон или полиэстер, с которых загрязнение можно убрать влажной салфеткой.

Ортопедическая спинка. Портфели, ранцы и рюкзаки ученические для учащихся 1–4-х (начальных) классов должны быть снабжены формоустойчивой спинкой. С ее помощью ребенок не горбится. Именно в этом возрасте кости формируются и укрепляются, поэтому если ортопедическая спинка сделана качественно, то это существенно уменьшает риск возникновения болезней у школьника, портфель с ортопедической спинкой станет надежной опорой для спины ребенка.

Для этой же возрастной группы предъявляются требования и к размерам изделий:

Длина (высота) 300-360 мм,

Высота передней стенки 220-260 мм,

Ширина 60-100 мм,

Длина плечевого ремня не менее 600-700 мм,

Ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 400-450 мм) не менее 35-40 мм, далее не менее 20-25 мм. Лямки такой ширины не будут врезаться в тело ребенка, создавая при этом дискомфортное давление на плечи. Преимуществом станет наличие на передней части изделия стропы с пряжкой. Она не дает возможности соскочить лямкам со спины, поддерживает дополнительно позвоночник ученика.

Перечисленные требования касаются изделий, промаркированных именно как **портфели, ранцы и рюкзаки** ученические. Соответствующую маркировку наносят на изделие, этикетку, прикрепляемую к изделию или товарный ярлык, упаковку изделия, упаковку группы изделий или листок-вкладыш к продукции. Она должна быть читаемой и доступной для осмотра.

Учитывая все описанные ранее факторы при выборе школьного рюкзака для вашего ребенка, вы сможете выбрать действительно правильную вещь, которая прослужит вашему школьнику не один год и сохранит его здоровье.