



Как правильно выбрать портфель для школьника

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, чтобы портфель или ранец для вашего чада был не только модным, но и подходил ему? Разберем несколько типичных ошибок.

Частые ошибки

- Покупка ранца или рюкзака, который слишком велик для ребенка.
- Перегрузка ранца.
- Неправильное распределение веса.
- Неправильное ношение.

Тревожные звонки

- Приступы болей в плечах, шее и спине.
- Покраснение и глубокий след от ремня на коже плеча.
- Чувство покалывания или онемения в руках.
- Неестественное положение тела, голова наклонена или вытянута вперед, тело отклонено в одну сторону.
- Спотыкающаяся походка, трудности с подъемом по лестнице или по небольшому уклону.

Правильный подбор

- Соответствует росту и весу ребенка.
- Оборудован дополнительными ремнями.
- Катафоты (светоотражатели) для безопасности на дороге.
- Хорошие широкие наплечники.
- Множество отделов для эффективного распределения веса.

Вес рюкзака (ранца)

Полностью загруженный портфель не должен весить более **15 процентов** от массы тела ребенка. Ребенок не должен носить ранец **тяжелее 12,5 кг.**

Правила упаковки

- Класть в рюкзак только те вещи, которые реально нужны в этот день.
- Книги и прочие плоские предметы нужно класть параллельно спинке рюкзака.
- Самый тяжелый предмет должен располагаться внизу, ближе всего к спине.

Ношение

- Носить рюкзак следует на обеих лямках, иначе есть риск заработать боковой сколиоз.
- Застегивать поясные лямки — это поможет равномерно распределить вес рюкзака по телу.
- Подгоняйте лямки так, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине не менее, чем в 10 см выше поясицы. Иначе центр тяжести тела сместится назад, что приведет к перенапряжению мышц и болям.

Каким должен быть портфель?

- Портфель должен быть легким – не более 700 грамм. Чем он легче, тем легче вашему ребенку.
- Верх ранца не должен быть выше плеч ребенка, а низ - ниже линии бедер.
- Ширина ранца не должна быть шире плеч ребенка.
- Ширина лямок должна быть около 8 см.

- Задняя стенка должна иметь мягкую прокладку, чтобы острые углы книг и т.п. не давили на спину.
- У ранца должно быть много карманов и отделов, чтобы равномерно распределить нагрузку и чтобы ребенку было легче найти предметы. (Приучайте ребенка самостоятельно собирать портфель.)
- Разноцветные портфели меньше пачкаются.
- Проведите платком по поверхности ранца, проверьте, чтобы краска не линяла.
- Современные модели оснащены светоотражательными элементами для безопасности на дорогах.

Желаем удачной покупки!



Тяжела школьная ноша!