

Wissenswertes zum Thema SCHULTASCHE (Quelle: www.schularzt.at)

1. Schultaschengewicht

- Das Gewicht der Schultasche samt Inhalt sollte höchstens 10-12% des Körpergewichtes des Kindes betragen (z.B. Körpergewicht 35 kg – Schultasche max. 4,2 kg).
- Wenn die empfohlenen Werte überschritten werden, ist es umso wichtiger, dass die Schultascheneinstellung passt.

2. Richtige Schultasche

- Schultasche ist besser als Rucksack. Eigengewicht der Schultasche sollte ca. 1.200 – 1.500 Gramm sein.
- Stabile ergonomische Form mit richtiger Größe und mit gepolsterter Rückenpartie.
- Breite (ca. 4 cm), ergonomische und gepolsterte Schultergurte mit Verstellmöglichkeit.

3. Richtiges Tragen und Einstellung der Schultasche

- Schultasche oder Rucksack immer mit beiden Riemen auf beiden Schultern tragen.
- Beide Trageriemen sollen gleich lang eingestellt werden.
- Trageriemen immer straff ziehen.
- Die Schultasche liegt nahe am Rücken an.
- Die Oberkante der Schultasche ist waagrecht und befindet sich auf Höhe der Schultern.
- Der ergonomische Rückenteil findet zusätzlich Abstützung am Beckenkamm.
- Schwere Bücher in Rückennähe packen, Lasten gleichmäßig verteilen.

4. Ausgleichsübungen und Kräftigungsübungen für die Rückenmuskulatur in den Alltag einbauen

Das Thema Schultaschen ist in der ÖNORM 2170 geregelt.