

Schultasche packen und tragen - so geht's richtig!



Richtig einstellen:

Die Abmessungen der Tasche sollten dem Alter und der Größe des Kindes entsprechen und zur Rückenform und -länge passen. Für den optimalen Sitz der Tasche sollten Trageriemen gut verstellbar und gepolstert sein. So kann die Tasche an die individuellen Körperbedürfnisse des Kindes angepasst werden. Am besten die Schultasche auch gepackt probieren.



Richtig packen:

Es ist ratsam, schwere Dinge möglichst nahe am Körper zu tragen. Schwere Gegenstände sollten daher nach unten kommen bzw. rückennah angeordnet werden, sodass sich das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken verteilen kann.



Auf das Gewicht achten:

Bereits eine leere Schultasche ist idealerweise nicht zu schwer.
Zur Orientierung:

- Leer sollte die Schultasche nicht mehr als 1,2 Kilogramm wiegen.
- Voll gepackt sollte sie nicht mehr als 12 Prozent des Körpergewichts des Kindes ausmachen.
Bei einem Körpergewicht von 30 Kilogramm wären das beispielsweise 3,6 Kilogramm.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei • Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Quelle: Die Schultasche richtig packen und tragen | Gesundheitsportal

