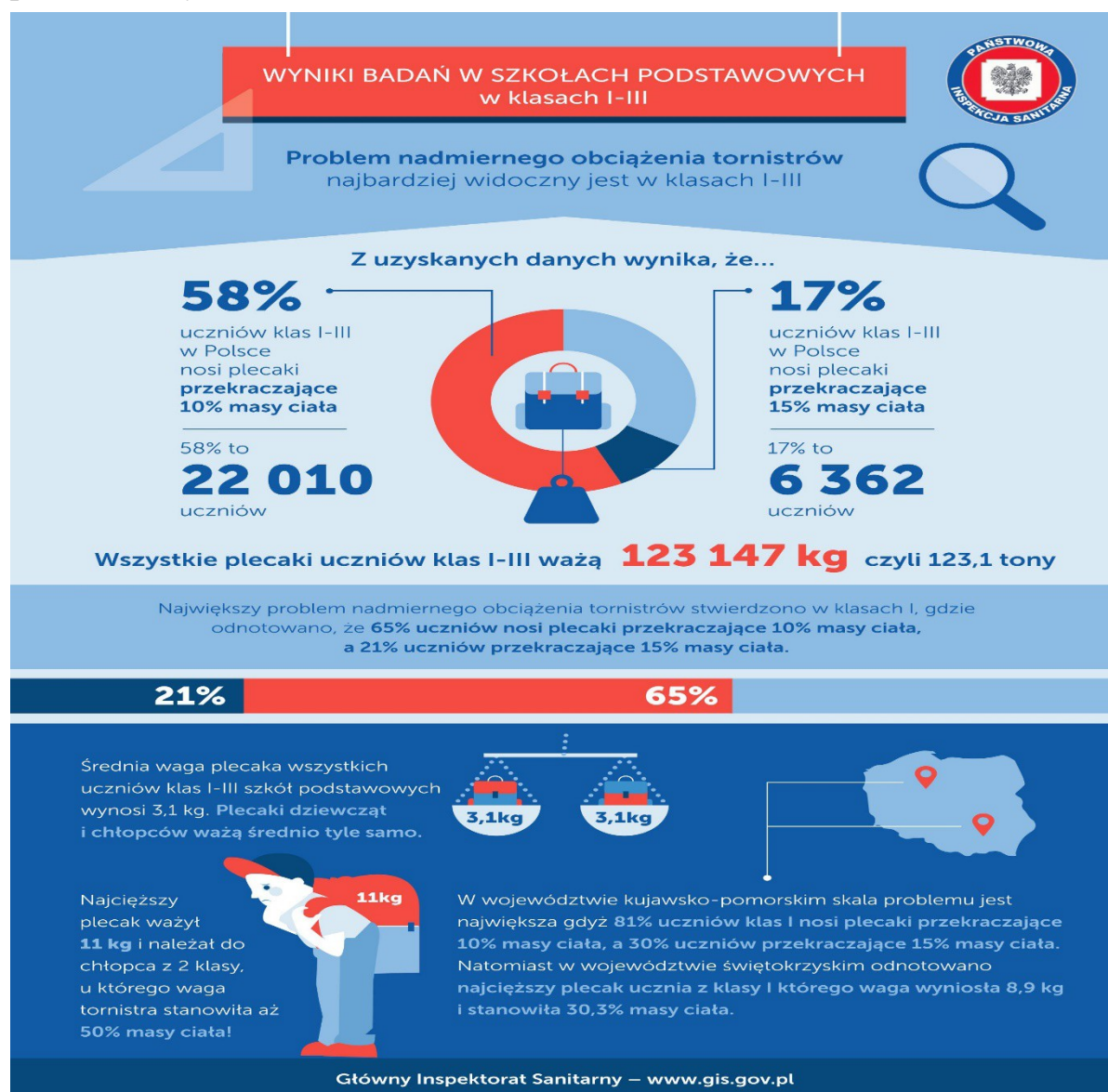


Zalecenia dotyczące tornistrów szkolnych

Wraz z rozpoczęciem nowego roku szkolnego Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Staszowie mając na celu zapobieganie wadom postawy wśród dzieci i młodzieży przekazuje wyniki badań ciężaru tornistrów przeprowadzonych przez **Główny Inspektorat Sanitarny, w szkołach podstawowych i gimnazjach w całej Polsce** oraz przypomina podstawowe zalecenia dotyczące tornistrów.

Główny Inspektorat Sanitarny zważył prawie 500 ton tornistrów polskich uczniów. Jak wynika z badania, przeciętny tornister waży ok. 4 kg. Rekordzista, uczeń 2. klasy szkoły podstawowej, dźwigał plecak o wadze 11 kg, co stanowiło aż 50% masy jego ciała. Badanie przeprowadzone zostało w blisko 700 szkołach i objęło uczniów klas I-VI szkół podstawowych oraz I-III gimnazjów, w sumie prawie 115 tys. osób.



Podstawowe wnioski z badania „Ciężar tornistrów”

Problem nadmiernego obciążenia tornistrów widoczny jest w klasach I-III w szkołach podstawowych, z uzyskanych danych wynika, że 58% uczniów klas I-III nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, 17% z nich nosi plecaki przekraczające 15% masy ich ciała.

Największy problem nadmiernego obciążenia tornistrów stwierdzono w klasach pierwszych, gdzie odnotowano, że 65% uczniów nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, a 21% uczniów przekraczające 15% masy ich ciała.

Mniejszy problem nadmiernego obciążenia tornistrów stwierdzono u uczniów ze szkół gimnazjalnych, 22% uczniów spośród badanych nosiło tornistry, których waga przekraczała 10% masy ich ciała.

40% skontrolowanych szkół było wyposażonych w indywidualne szafki, dające możliwość pozostawienia podręczników i przyborów szkolnych przez uczniów na terenie szkoły.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia.

Według wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, a jego ciężar – być rozłożony symetrycznie. Cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej. Zaleca się, by tornister miał równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców. Doradza się również dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej. Tornister należy nosić na obu ramionach.

Czym grozi noszenie zbyt ciężkiego w stosunku do masy ciała tornistra?

Początkowo uczeń narzeka na nasilony ból pleców, który z czasem może przerodzić się w pogłębione schorzenie kręgosłupa, doprowadzające do zapadania się klatki piersiowej oraz nieprawidłowego funkcjonowania układu oddechowego i układu krążenia. Dźwigając na plecach zbyt duży ciężar, dziecko jest także narażone na dolegliwości w obrębie lędźwiowego odcinka kręgosłupa, problemy z kolanami oraz zniekształcenia w budowie stóp.

Pamiętajmy. W profilaktyce wad postawy dzieci i młodzieży ważne są nie tylko prawidłowo dobrane i spakowane ich tornistry, ale także zapewnienie im właściwych stanowisk pracy jak również wyrobienie prawidłowych nawyków ruchowych w tym odpowiednią ilość aktywności fizycznej.

Poniżej przedstawiamy galerię zdjęć w której znajdują się wskazówki Głównego Inspektora Sanitarnego skierowane dla dyrektorów, nauczycieli, rodziców i uczniów dotyczące tornistrów.

SZKOLNE TORNISTRY

NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka



NIE PAKUJ ZBĘDNYCH RZECZY

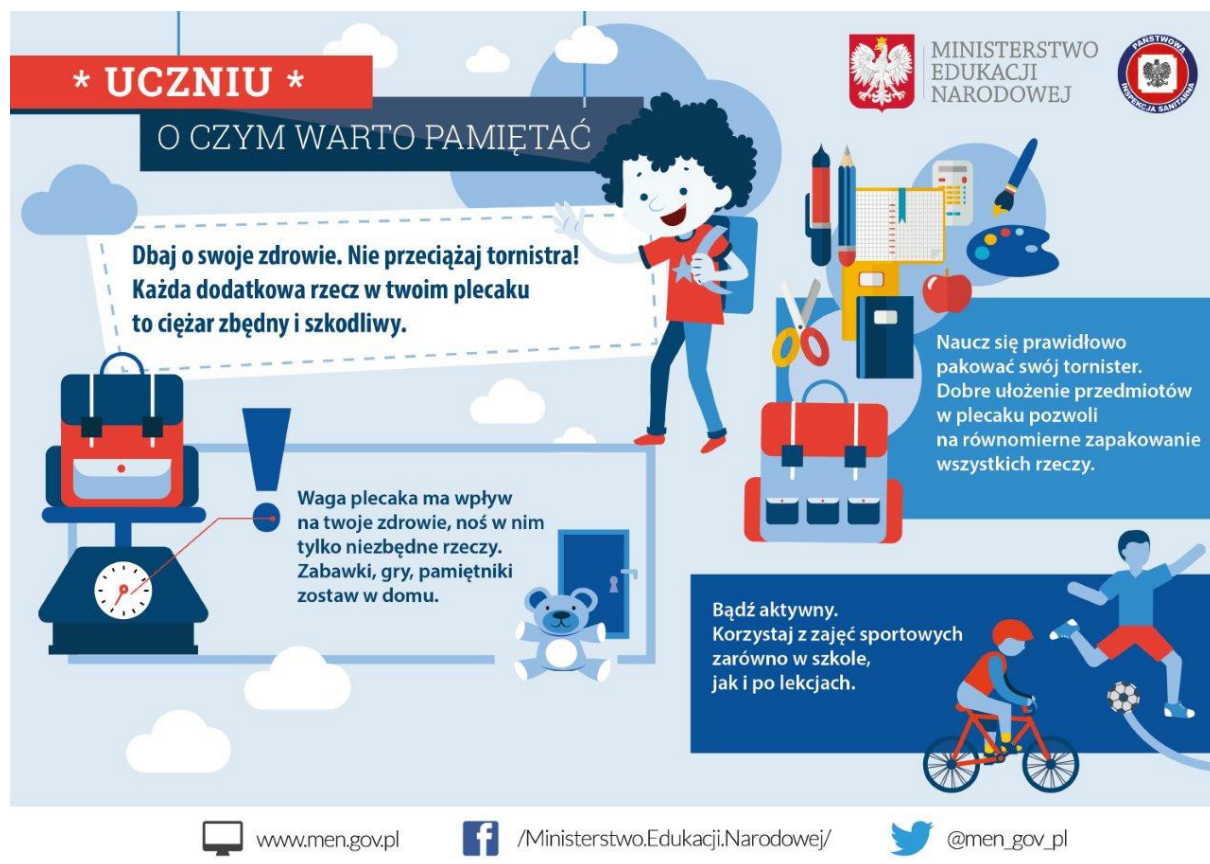


58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.

www.gis.gov.pl



Główny Inspektorat Sanitarny



Artykuł opracowano na podstawie materiałów zamieszczonych stronie Głównego Inspektora Sanitarnego -ww.gis.gov.pl