Правильный школьный ранец. Рекомендации профессионалов

Первое сентября – волнительный момент не только для школьника, но и для родителей. Кому, как не им, тратить время, денежные средства и нервы на сбор ребенка в школу?

Портал МЕДИНФО72 разобрался, как правильно выбрать школьный портфель. С ним ребенок будет проводить значительную часть своего времени, поэтому он должен быть не только красивым, но и удобным.

Роспотребнадзор рекомендует выбирать ранец или портфель, обращая внимание на вес изделия и наличие светоотражающих элементов. Чтобы школьник был заметен на дороге, в яркие цвета – желтый, оранжевый или красный – должна быть окрашена как минимум одна пятая поверхности ранца. Смотрите на наличие маркировок с информацией о стране производителя, сроке службы и возрасте будущего обладателя портфеля.

Не берите рюкзак на вырост! Наверняка вы не раз замечали на улице деток, чьи портфели превышают размер владельца почти в два раза. Кроме того, ребёнку будет тяжело носить его из-за смещённого центра тяжести. Ученик начнет наклоняться вперед или прижимать подбородок к груди, чтобы снизить давление на шею и поясницу. В идеале верхний край ранца не должен быть выше линии плеч и шире плеч ребенка, а нижний – ниже бедер. Вес ранцев, портфелей или рюкзаков должен быть в 10 раз меньше веса школьника.

Травматологи советуют выбирать ранцы с ортопедической спинкой. Жесткая и выпуклая спинка с твердым каркасом внутри и мягкими подкладками снаружи поможет равномерно распределять нагрузку на позвоночник и уберечь его от повреждений.

Выбирайте ранцы из прочной, легкой, не пропускающей воду и устойчивой к низким температурам ткани.

Лямки должны быть широкими, мягкими и поддаваться регулировке. Объясните ученику, что носить рюкзак нужно на двух плечах и не опускать лямки слишком низко: портфель должен заканчиваться не в области таза, а на уровне поясницы.

В идеале ходить в школу с ранцем ребенок должен вплоть до 9 класса. В этом возрасте еще формируется позвоночник. Однако большинство детей отказываются носить ранец уже с 5-6 класса и просят купить им сумку, которая вешается на одно плечо. Ортопеды советуют не идти на поводу у желаний и ориентировать школьника на промежуточный вариант – мягкий рюкзак с твердой спинкой.

В старших классах, начиная с 15 лет, можно купить сумку с одной лямкой, но она должна быть широкой – около 4-5 см, и длинной, чтобы можно было повесить сумку через плечо. Так нагрузка будет распределяться правильнее.

Прислушиваясь к этим нехитрым советам, вы поможете создать комфортные условия для вашего школьника и даже сберечь его здоровье.