

KILKA PRAKTYCZNYCH UWAG NA TEMAT TORNISTRÓW





TORNISTRY

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga tornistra nie powinna przekraczać:

- dla dzieci w wieku do 13 lat – 10% wagi ciała,
- dla dzieci w wieku powyżej 13 r.ż. – 15% wagi ciała.

Z przeprowadzonych badań wynika jednak, że co drugi uczeń w wieku wczesnoszkolnym nosi za ciężki plecak.

Zbyt ciężki plecak:



- Co drugi uczeń w wieku 6–9 lat nosi tornister, którego waga przekracza 10% masy ciała dziecka;
- Problem przeciążonych plecaków w największym stopniu dotyka najmłodszych dzieci;
- 1 KG – średnio ponad tyle zbędnych rzeczy znajduje się w tornistrze ucznia szkoły podstawowej;
- 1,94 kg – tyle ważył najcięższy PUSTY plecak;
- 77% zawartości tornistra stanowiły przedmioty zbędne u jednego badanego trzecioklasisty;
- nawet 6–7 kg waży plecak dziecka objętego edukacją wczesnoszkolną!

CECHY DOBREGO PLECAKA

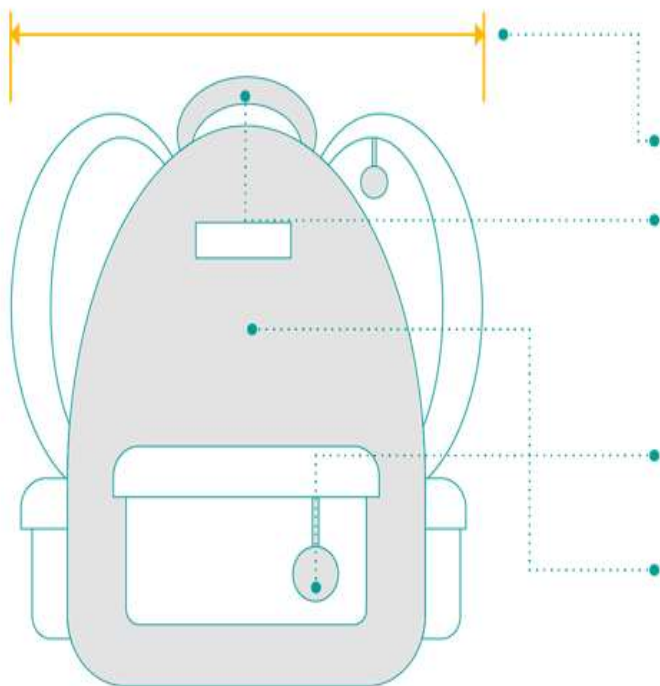
- lekki – często plecaki bez zawartości są zbyt ciężkie, najlepiej aby pusty plecak ważył nie więcej niż 1 kg;
- regulowane i szerokie szelki - zbyt wąskie szelki mogą wrzynać się w ramiona, regulacja szelek pozwoli dopasować plecak do dziecka, przez co będzie mógł ściśle przylegać do kręgosłupa;
- specjalnie wyprofilowany tył – pozwoli dopasować się do naturalnej krzywizny kręgosłupa;
- nie kupuj plecaka na kółkach ani z metalowym stelażem;
- z przegródkami w środku – aby umożliwić równomierne rozmieszczenie ciężaru wewnątrz plecaka;



ZAWARTOŚĆ PLECAKA:

- kupuj zeszyty cieńsze i w miękkiej okładce – dzięki temu zawartość plecaka będzie lżejsza;
- ogranicz zawartość plecaka tylko do niezbędnych przyborów szkolnych –np. zrezygnuj z bogato wyposażonych, wieloczęściowych piórników;
- unikaj metalowych i ciężkich bidonów a śniadanie pakuj do woreczków foliowych lub lekkich pojemników ;
- spakuj strój na zajęcia wychowania fizycznego i obuwie do osobnego worka, który Twoje dziecko będzie mogło nosić w ręku;
- wspólnie z dzieckiem, sprawdzaj zawartość plecaka codziennie wieczorem – dopilnuj aby znajdowały się tam tylko książki, zeszyty i przybory, które będą niezbędne danego dnia;
- dziecko ma możliwość pozostawienia części podręczników i przyborów szkolnych w szkole lub placówce do której uczęszcza;
- zwracaj uwagę na to aby dziecko nosiło plecak na obu ramionach.

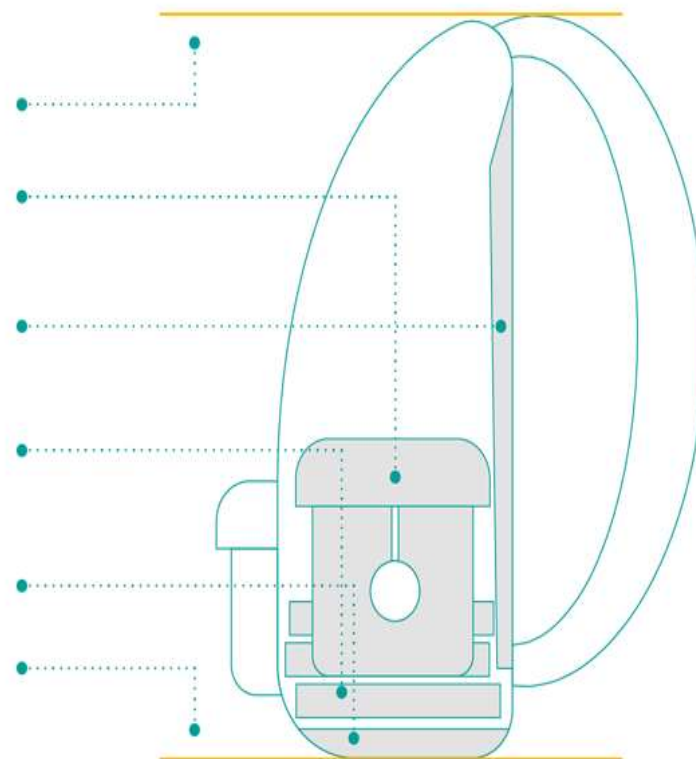
Odpowiedni plecak



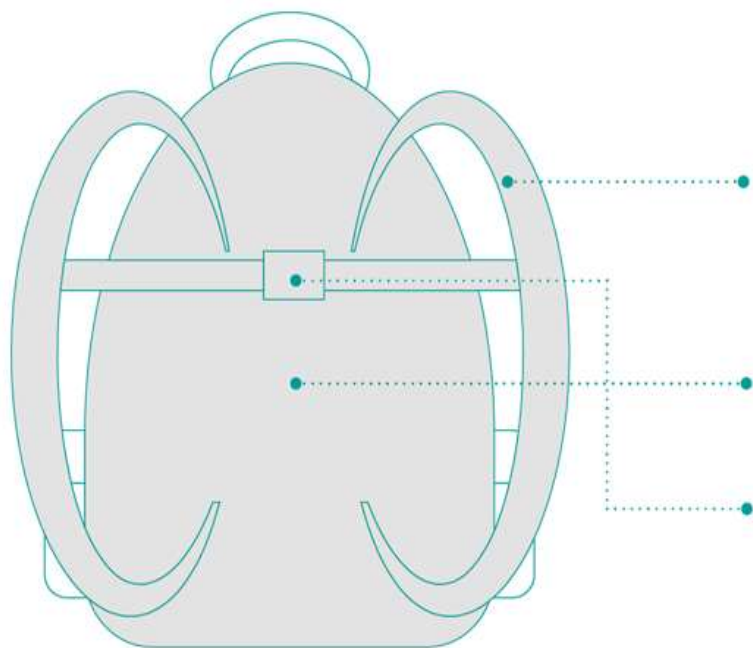
- tornister nie powinien być szerszy niż ramiona dziecka
- komfortowy uchwyt – zawieszka, przydatna również dla rodzica
- pusty tornister nie powinien ważyć więcej niż 1kg
- wielkość plecaka dobrana do wzrostu ucznia
- odblaski z przodu i na szelkach zapewnią widoczność na drodze po zmroku
- mocny i wodoodporny materiał wierzchni

Odpowiedni plecak

- górna krawędź tornistra na wysokości ramion
- boczne kieszenie, dostarczą miejsca na butelki z napojem i drobne przedmioty
- wewnętrzne kieszenie i przegrody pomogą zachować porządek w plecaku
- symetryczne rozłożenie ciężaru, cięższe rzeczy na dnie, lżejsze wyżej
- usztywnione dno, zapobiegnie odkształcaniu tornistra
- dolna krawędź tornistra na wysokości odcinka lędźwiowego



Odpowiedni plecak



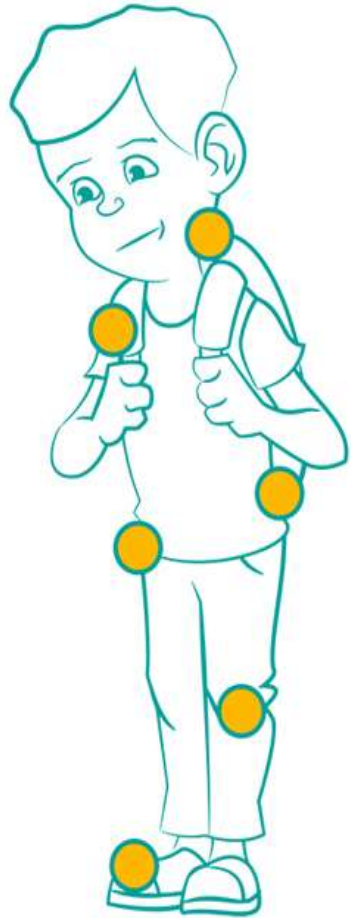
- szerokie, regulowane paski naramienne pozwolą dopasować plecak, tak aby umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców
- ergonomicznie ukształtowane „plecki” zapewnią sztywność i stabilność
- dodatkowy pasek piersiowy zwiększy optymalne rozłożenie ciężaru

Co dziecko nosi w plecaku?

- Kolekcję kucyków Pony;
- Zestaw samochodzików;
- Lalki Barbie;
- Pistolet na wodę;
- Pluszaki;
- Klocki LEGO;
- Albumy kolekcjonerskie;
- Kilka piórników;
- Zapas mleka od szkoły z dwóch tygodni;
- Zepsute kanapki;
- Kilka butelek z piciem;
- Wążący o,8 kg termos z herbatą.



WPŁYW CIĘŻKIEGO PLECAKA NA POSTURĘ



- ← Naciągnięte i nadwyrężone mięśnie są skutkiem obciążenia ramion, które nie zostały stworzone po to, aby coś na nich wieszać.
- ← Ból odczuwalny na linii bioder pojawia się w momencie, kiedy dziecko pochyla się do przodu, aby wyrównać tylne ciążenie.
- ← Przekroczona waga plecaka negatywnie wpływa na schemat chodzenia, co może skutkować problemem z kolanami.
- ← Pochylony tułów oraz – co za tym idzie – zaokrąglone plecy i wyciągnięta szyja utrudniają mięśniom i ścięgnom utrzymywanie właściwej postawy ciała. Dziecko skarży się na ból szyi i górnej części pleców.
- ← Zbyt napięte mięśnie i obolała, dolna część pleców to odpowiedź organizmu na pochylanie ciała do przodu dla zrównoważenia ciężaru plecaka.
- ← Przeciążone stopy doprowadzają do powstawania zniekształceń w ich budowie i bolesności.

CIEŻAR TORNISTRÓW

Wyniki Badania Głównego Inspektoratu Sanitarnego



Zważyliśmy plecaki
we wszystkich województwach w Polsce

w **329** powiatach,
w **338** szkołach podstawowych
oraz w **340** gimnazjach



Badaniem zostało objętych

114 238 uczniów

73 676 uczniów
klas I-VI ze szkół podstawowych
oraz

40 562 uczniów
z klas I-III z gimnazjum

Wszystkie plecaki uczniów
ważyły **470 655 kg** czyli

470,6 ton

to tyle ile ważą **3 wieloryby**
(płetwał błękitny)

lub

78 słoni afrykańskich

lub

156 hipopotamów



lub

1,5 samolotu
(Boeing-747)

WYNIKI BADAŃ W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH w klasach I-III



Problem nadmiernego obciążenia tornistrów
najbardziej widoczny jest w klasach I-III



Z uzyskanych danych wynika, że...

58%

uczniów klas I-III
w Polsce
nosi plecaki
przekraczające
10% masy ciała

58% to

22 010

uczniów



17%

uczniów klas I-III
w Polsce
nosi plecaki
przekraczające
15% masy ciała

17% to

6 362

uczniów

Wszystkie plecaki uczniów klas I-III ważą **123 147 kg** czyli 123,1 tony

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

21%

65%

Średnia waga plecaka wszystkich
uczniów klas I-III szkół podstawowych
wynosi 3,1 kg. Plecaki dziewcząt
i chłopców ważą średnio tyle samo.



Najcięższy
plecak ważył
11 kg i należał do
chłopca z 2 klasy,
u którego waga
tornistra stanowiła aż
50% masy ciała!



W województwie kujawsko-pomorskim skala problemu jest
największa gdyż 81% uczniów klas I nosi plecaki przekraczające
10% masy ciała, a 30% uczniów przekraczające 15% masy ciała.
Natomiast w województwie świętokrzyskim odnotowano
najcięższy plecak ucznia z klasy I którego waga wyniosła 8,9 kg
i stanowiła 30,3% masy ciała.



Bibliografia

- <http://lekkitornister.org/>
- <https://gis.gov.pl/o-nas/aktualnosci/410-tornistry?highlight=WyJwbGVjYWtpIlo=>