

Lekki tornister - profilaktyka wad postawy

Zbyt ciężki tornister może zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka, skutkiem czego jest boczne skrzywienie kręgosłupa czyli skolioza, a duże ciężary noszone przez dzieci wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana, a także stopy. Skutki wad postawy, które dziecko nabyło w dzieciństwie ujawniają się najczęściej dopiero w dojrzałym wieku zwyrodnieniami kręgosłupa i stawów, nieprawidłowościami w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych oraz bólami kończyn. Nabyte przez dzieci wady postawy, które zmieniają statykę kręgosłupa skutkują na całe życie.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka. Rzeczywistość pokazuje jednak, że tornistry są nawet cztery razy cięższe. Badania przeprowadzane w 2016 roku przez GIS w blisko 700 szkołach wykazały, że wysoki odsetek uczniów nosi „ponadnormatywne” tornistry. Nadmierne przeciążenie tornistrów dotyczy uczniów klas I-III szkół podstawowych, gdzie 58% uczniów nosi ekwipunek przekraczający 10% masy ciała, a 17% aż 15% masy ciała. Poważnym problemem jest przeciążenie tornistrów pierwszoklasistów, gdzie stwierdzono 10% przekroczenie masy ciała u 65% uczniów i 21% przekroczenie masy ciała u 15% uczniów klas pierwszych.

Według wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego tornister 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.

Aby zapobiec wadom postawy wśród dzieci, należy nie tylko dobrze dobrać i spakować tornistry, ale również zapewnić odpowiednią ilość ruchu i właściwe stanowisko pracy.

Źródło: <http://www.wsse.katowice.pl>