

PLECAKI /TORNISTRY

Rodzicu, zwróć uwagę na ciężar plecaka Twojej pociechy!

- ✓ dla dzieci od 7 do 13 roku życia ciężar plecaka nie może przekroczyć 10 % wagi dziecka
- ✓ w przypadku dzieci powyżej 13 roku życia ciężar plecaka nie może przekroczyć 15 % wagi dziecka



Kilka praktycznych uwag na temat tornistrów/plecaków:

- **lekkie**– niektóre plecaki, nawet bez zawartości, dużo ważą
- **wyposażone w regulowane, miękkie i szerokie szelki** regulacja pozwalająca na ściśle przyleganie plecaka do kręgosłupa, a odpowiednio szerokie szelki nie wznajają się w ramiona
- **nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia**
- **z usztywnioną tylną ścianką**, wypukłą w dolnej części uwzględniającą kształt naturalnej krzywizny kręgosłupa
- **z przegródkami w środku**, które umożliwią równomierne rozłożenie zawartości plecaka.

Wagę plecaka można ograniczyć rezygnując z kupna grubych zeszytów w sztywnej i grubej okładce zastępując je zeszytami cieńszymi w miękkiej oprawie.

Kontrolujmy zawartość plecaków/tornistrów naszych pociech:

Jako rodzice powinniśmy zwracać uwagę na to, co nasze dzieci pakują do plecaków, ponieważ „wyposażenie dodatkowe” to głównie zabawki, pamiątki, dodatkowe piórniki itp. W konsekwencji ma to wpływ na zwiększenie wagi plecaka/tornistra.

