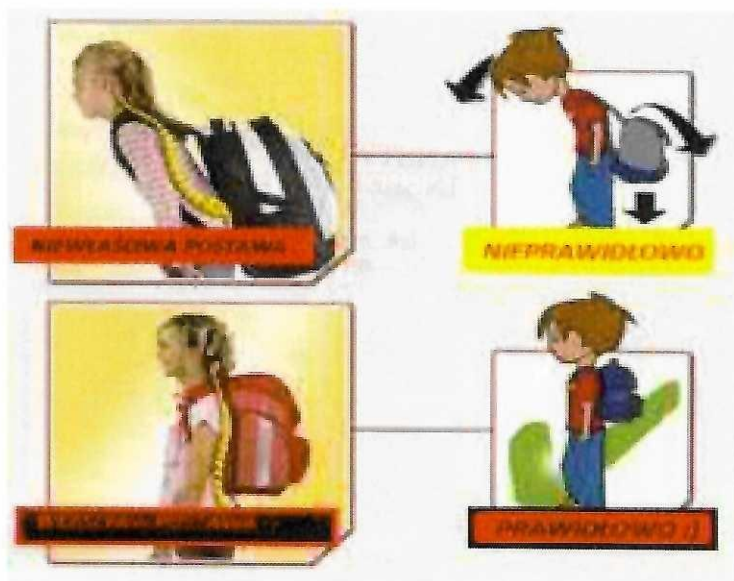


POWRÓT DO SZKOŁY – TORNISTRY/PLECAKI SZKOLNE

W związku ze zbliżającym się nowym rokiem szkolnym 2021/2022 Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Płońsku przekazuje zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

- waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała ucznia,
- tornister powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów rzeczy zbędnych,
- wskazane jest podjęcie przez rodziców współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawiać część przyborów lub podręczników szkolnych.



Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniu kręgosłupa.

Na przekroczenie wagi tornistrów/ plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- noszenie dodatkowych słowników i książek,
- noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
- rodzaj materiału z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg. do 2 kg.),
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów,
- brak możliwości pozostawiania w szkole części podręczników i przyborów szkolnych.

Aby zapobiec dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji).

PANSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
W PŁONSKU
lek. med. Krzysztof Bielski
spec. epidemiologii