

Szanowni Państwo

Państwowy Inspektor Sanitarny w Kartuzach w związku z nowym rokiem szkolnym przekazuje zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące plecaków:

- Waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała ucznia
- Powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- Jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- Cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, lżejsze wyżej,
- Plecak powinien mieć równe, szerokie szelki,
- Długość szelek powinna umożliwiać swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie do pleców,
- Zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- Plecak należy nosić na obu ramionach,
- Konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości plecaka, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy,
- Wskazane jest podjęcie współpracy Rodziców ze szkołą, jeśli istnieje konieczność pozostawienia w szkole przyborów lub podręczników.

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

Na przekroczenie wagi plecaków wpływ mają przede wszystkim takie czynniki 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,
- Rodzaj materiału z jakiego wykonany jest plecak,
- Niewystarczający nadzór rodziców/opiekunów nad zawartością plecaków.

Państwowy Inspektor Sanitarny w Kartuzach zwraca się z uprzejmą prośbą o zaznajomienie się z powyższymi zaleceniami.

