



ΠΡΟΣΟΧΗ

Φοράμε την τσάντα ΠΑΝΤΑ και στους δύο ώμους

Η τσάντα πρέπει να είναι κατασκευασμένη από μαλακό υλικό

ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΣΑΝΤΑ

ΟΔΗΓΕΣ ΠΑ

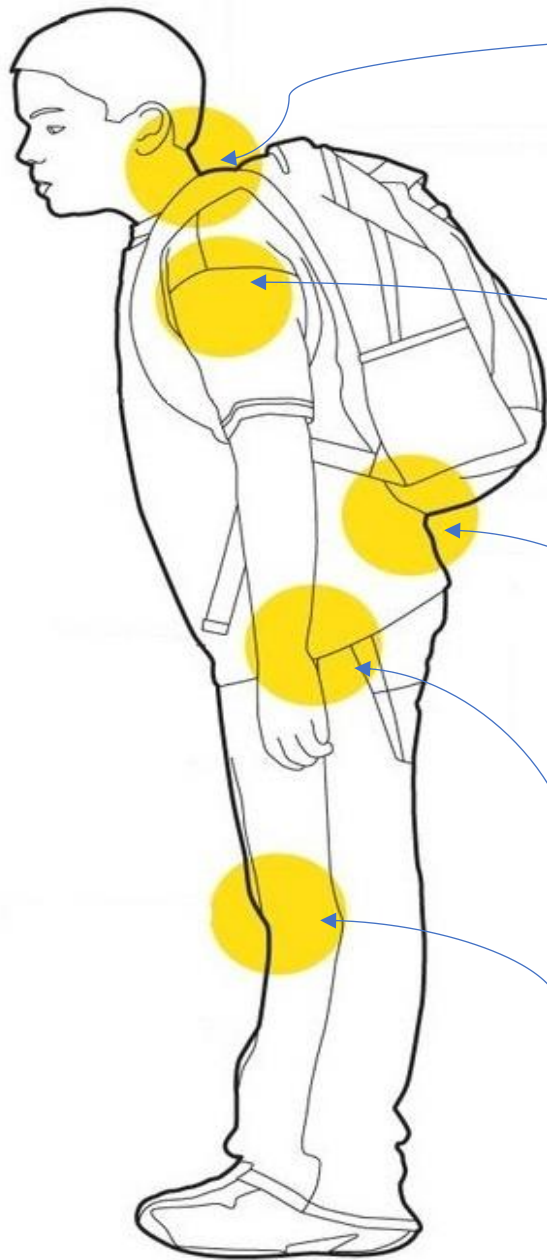
ΑΣΦΑΛΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ



ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ
ΣΤΑΣΗ
ΣΩΜΑΤΟΣ



ΟΡΘΗ
ΣΤΑΣΗ
ΣΩΜΑΤΟΣ



Οι βαριές τσάντες προκαλούν λανθασμένη στάση σώματος. Ο λαιμός, το κεφάλι και οι ώμοι έρχονται προς τα εμπρός προκειμένου να υποστηρίξουν το μεγάλο βάρος .

Στο πίσω μέρος της τσάντας πρέπει να τοποθετούνται τα μεγάλα και βαριά βιβλία και στο εμπρός τα πιο ελαφριά και μικρά.

Από το βάρος της τσάντας αυξάνεται η τάση των μυών του ώμου, με αποτέλεσμα οι ώμοι να έρχονται προς τα εμπρός σαν να κρέμονται.

Το βάρος της σχολικής τσάντας δεν πρέπει να ξεπερνά το 1/10 του συνολικού βάρους

Η προς τα εμπρός κλίση του σώματος αυξάνει τον μυϊκό τόνο της περιοχής που μπορεί να προκαλέσει πόνο χαμηλά της μέσης.

Πρέπει να υπάρχει μικρό κενό μεταξύ τσάντας και πλάτης

Οι ιμάντες πρέπει να ρυθμίζονται ώστε η τσάντα να είναι κοντά στην πλάτη και να μην κατεβαίνει χαμηλά, κάτω από την μέση

Από το βάρος της σχολικής τσάντας αλλάζει η στάση σώματος και ο κύκλος της βόδισης, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει πόνο στα γόνατα.

Το μήκος της τσάντας πρέπει να είναι όσο η πλάτη και να μην ξεπερνά τα 5cm κάτω από την μέση.