**Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krakowie przedstawia zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego:**

**Zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazania, jak go prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:**

* waga tornistra z wyposażeniem nie powinna przekraczać 10 do 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, natomiast 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 noszeniu przez uczniów zbędnych rzeczy,

Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom 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 niezwiązanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, a także 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,

**Istotne jest aby tornister lub plecak wyposażony był w elementy, które zwiększą bezpieczeństwo ucznia**w drodze do i ze szkoły. Obowiązkowym wyposażeniem każdego plecaka są **odblaskowe elementy**. Dzięki nim dzieci będą lepiej widoczne w ruchu ulicznym.

**Aby zapobiegać i niwelować dysfunkcje narządów układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić właściwą ilość aktywności fizycznej, a także odpowiednie stanowisko do pracy i nauki, zarówno w szkole, jak i w domu oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych np. przy oglądaniu telewizji lub odrabianiu lekcji)**