

Könnyíts az iskolatászkán!

A te pakkodban mi van? Könyvek, telefon, ivóvíz, tornacipő, tornaruha, házi feladat, hangszer? Vagy még valami más is? Ne járj görnyedezve egész nap!

A telepakolt táska egy roppant kellemetlen egészségügyi problémát vet fel: a [hátfájást](#).

Nem meglepő, hogy a fiatalok egyre nehezebb táskával közlekednek manapság a megnövekedett iskolai követelményeknek, a kibővült tudásanyagnak és a rengeteg házi feladatnak köszönhetően. Egyre többen panaszkodnak váll- és hátfájdalmakról, amit a túl nehéz felszerelés cipelése okoz. Nemcsak a súly jelent problémát, hanem az is, hogyan hordjuk a táskát. Sokan manapság rendszerint csak az [egyik vállukra akasztják](#), ami nem csupán járás közben rontja a testtartást: [gerincproblémákhoz](#) vezethet, valamint a csípő- és a medencetájék is felemásan van terhelve, ami szintén nem egészséges.

Néhány [iskolát](#) annyira foglalkoztatott a dolog, hogy saját megoldással álltak elő a probléma kezelésére: ahol van lehetőség szekrénybe eltenni a könyveket, ott megtiltották, hogy mindent egyszerre cipeljenek a hátizsákban a tantermek között.

Máshol pedig a könyvekkel próbálkoztak, külön csomag van belőlük az iskolában és otthon is, így nem kell azokat állandóan hordozni.



Ha kényelmetlenül érzed magad a nehéz súlytól, akkor érdemes átgondolni, hogy szükséged van-e mindenre, vagy ki lehet hagyni némi felesleges cuccot a hátizsákból!

Néhány óvintézkedés a túlterhelés ellen:

- egyes egészségügyi szervek ajánlása alapján senki ne cipeljen többet a hátizsákjában, mint testsúlyának a 20%-a,
- a hátizsáknak olyan kialakításúnak kell lenni, hogy a derékon is rögzíteni lehessen, így a súly egyenletesen középen marad, nem csúszik el valamelyik oldalra (megelőzve ezzel a gerincbántalmakat),
- a táskának kétoldali rögzítésűnek kell lennie, hogy mindkét vállra essen súly,
- ha csak egy vállpántja van a táskának, akkor azt a háton keresztbe kell felvenni, így jobb lesz a súlyelosztása,
- a jó táskának széles és kipárnázott, valamint jól állítható vállpánt kell,
- a legnehezebb tárgyakat kell legalulra és a háthoz legközelebb elhelyezni a táskában,
- a táskának nem szabad se túl nagynak, se túl kicsinek lenni a test méreteihez képest, mindkét szélsőség problémákat okoz,
- az újabb táskákat már kerékkel és fogantyúval is felszerelik a vállpántok mellett, így csak húzni kell azokat, bár a lépcsőn mindenképp meg kell emelni, valamint nem ajánlott göröngyös talajon vonszolni őket.
- pakolj ki minden fölösleges cuccot a táskádból, ami nem kell a következő napra és semmit ne cipelj fölöslegesen,
- válassz merevített, párnázott hátrésszel ellátott táskát.

(KamaszPanasz - N. L., beinggirl.com)