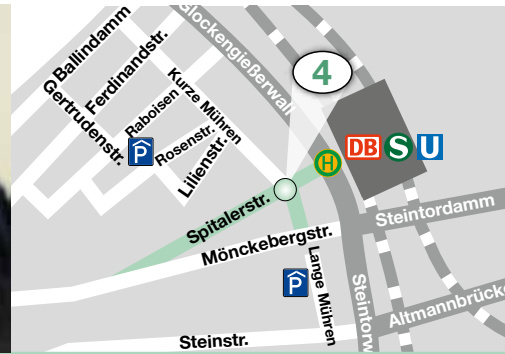


BENUTZEN DES SCHULRANZENS

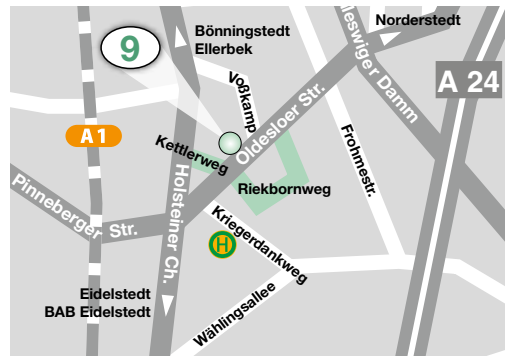


So finden Sie uns

AN ZWEI STANDORTEN FÜR SIE DA



PRAXIS CITY
Spitalerstraße 4
20095 Hamburg
Tel.: 040 32507536
Fax: 040 32529643



PRAXIS SCHNELSEN
Oldesloer Straße 9
22457 Hamburg
Tel.: 040 5501214
Fax: 040 5507582



- Tragegurte so anziehen, dass der Ranzen körpernah und damit biomechanisch günstig getragen wird
- Die Fachteiler des Ranzens ermöglichen eine symmetrische, gleichgewichtige Bepackung
- Schule und Lehrkräfte können Ablagesysteme anbieten und besonders in der Anfangszeit mit vielfältigten Materialien arbeiten
- In Abstimmung mit der Elternschaft können Getränke in der Schule oder im Klassenzimmer bereitgestellt werden, damit diese nicht mitgebracht werden müssen
- Eltern und Lehrer sollten Sitz, optimales Tragen und Gewicht des Tornisters regelmäßig kontrollieren

Montags – donnerstags 8 – 18 Uhr
Freitags 8 – 16 Uhr



www.orthoclinic-hamburg.com



RÜCKENSCHMERZ UND SCHULRANZEN



Eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

PATIENTENINFORMATION

EIN PROBLEM DES SCHULRANZENS?

Vor dem Hintergrund der wissenschaftlichen Datenlage trifft die einseitige Betrachtung des Schulranzengewichts als Ursache für Formveränderungen der kindlichen Wirbelsäule und das Auftreten von chronischen Rückenschmerzen nicht den Kern des eigentlichen Problems.

Selbst bei geringen Gewichtsbelastungen der Wirbelsäule können Rückenschmerzen auftreten. Der Schulalltag zeigt, dass auch unter optimalen Bedingungen das Tragegewicht des Tornisters die Empfehlungen der DIN-Norm, wonach das Gewicht des Schulranzens nicht mehr als 10% des Körpergewichts betragen sollte, überschreiten kann.

Die Anwendung der Norm auf übergewichtige Kinder hat zur Folge, dass diesen theoretisch deutlich höhere Gewichtsbelastungen zugemutet werden können, obwohl häufig gerade sie einen durch Bewegungsmangel bedingten schlechteren Trainingszustand aufweisen. Entwicklungsbedingt leichtgewichtige, zierliche Kinder hingegen können die sich aus der Norm ergebenden niedrigen Schulranzengewichte in der Realität oft nicht einhalten.

Der Einfluss äußerer Faktoren wie z. B. Tragezeit, Tragetechnik, tatsächliche Gewichtsbelastung und Langzeiteinwirkung, die Art, wie der Schulweg zurückgelegt wird, Umfang und Art körperlicher Bewegung in Schule und Freizeit ist vielfältig.

Wenngleich zu schwere Schulranzen immer wieder für das Auftreten von Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen verantwortlich gemacht werden, besteht zum gegenwärtigen Zeitpunkt keine ausreichende wissenschaftliche Evidenz dafür, dass eine Gewichtsbeschränkung des Schulranzens, die Art der Schultasche oder die Art, sie zu tragen, die Häufigkeit des Rückenschmerzes bei Schulkindern reduzieren können.

Darüber hinaus besteht kein Hinweis darauf, dass das Gewicht der Schultasche zu Haltungsschäden oder chronischen Rückenschmerzen im Erwachsenenalter führt.

Schulranzen sollten so leicht wie möglich sein und eine ergonomische Form besitzen, wie es die DIN-Norm vorschreibt. Kinder und Jugendliche weisen in zunehmendem Maße mangelnde Kraft und mangelnde koordinative Fähigkeiten auf. Dem physiologischen Training des Bewegungsapparates sowie den koordinativen Fähigkeiten kommt unabhängig von der Rückenschmerzproblematik bereits im Kleinkindalter aus vielerlei wissenschaftlich belegten Gründen eine zentrale Bedeutung zu.

Ziel muss daher vor allem sein, dass Kinder durch adäquate Bewegungsreize und Training auf die Herausforderungen des Alltags vorbereitet werden.

KAUF EINES SCHULRANZENS

- Zertifizierung nach DIN 58124
- Eigengewicht nicht höher als 1,3 kg
- Ergonomisches, gepolstertes Rückenteil
- Stufenlos verstellbare, gepolsterte Trageriemen
- Mindestbreite der Trageriemen 40 mm
- Mindestens 80 mm langer Haltegriff
- 20% der sichtbaren Gesamtfläche des Ranzens müssen einen fluoreszierenden Warnfarbenanteil aufweisen
- 10% der Gesamtfläche der Vorder- und Seitenteile müssen mit retroreflektierenden Materialien versehen sein (Signalwirksamkeit, TÜV/GS-Zeichen)
- Strapazierfähiges, wasserabweisendes Obermaterial
- Boden muss für das Abstellen auf einer nassen Fläche für 10 Minuten wasserdicht sein
- Aus Gründen der Verkehrssicherheit sollte der Ranzen die Kontur des Kindes möglichst nicht überragen
- Den Schulranzen mit dem Kind gemeinsam aussuchen und versuchsweise anziehen, um die Passform zu überprüfen
- Tragetaschen und Rucksäcke sind gänzlich ungeeignet, Trolleys eher unpraktisch
- Der Kauf eines kleinen, leichten Schulranzens sowie die regelmäßige Kontrolle des Tascheninhaltes verhindern das unnötige Umherschleppen von Unterrichtsmaterialien