

Ausgabe 10/2013

Der passende Schulranzen für den gesunden Rücken

*Zum
Ausdrucken*

*Zum
Aushängen*

*Zum
Aushändigen*

Ranzen, Schreibtisch oder Stuhl sind gern gesehene Weihnachtsgeschenke für Schulkinder. Die Schenkenden sollten beim Kauf zwar auf die Wünsche und den Geschmack der Kinder eingehen, jedoch auf keinen Fall Sicherheits- und Gesundheitsaspekte aus den Augen verlieren. Darauf weist die Unfallkasse Rheinland-Pfalz hin.

Schwere Ranzen begünstigen Haltungsschäden

Viele Grundschüler schleppen Tag für Tag einen mehr als vier Kilogramm schweren Ranzen zwischen Schule und Elternhaus hin und her. Diese Last liegt deutlich über der Empfehlung von maximal zehn Prozent des eigenen Körpergewichts.



Vier Kilogramm kommen schnell zusammen: beispielsweise drei Bücher, Schreibmappchen, Farbkasten, Getränkeflasche, Frühstücksdose und ein paar Hefte. Oft wiegt auch der Ranzen selbst schon mehr als die Empfehlung, die bei rund einem Kilogramm liegt.

Wer auf „Nummer sicher“ gehen möchte, sollte darauf achten, dass der Ranzen nach DIN 58 124 angefertigt ist und ein GS-Zeichen trägt. Ranzen nach dieser Norm müssen beispielsweise mit genügend Leuchtflächen ausgestattet sein. Außerdem sind die Regenfestigkeit und die Belastbarkeit geprüft. So ist gewährleistet, dass der Ranzen im Straßenverkehr weithin sichtbar ist und eine lange Haltbarkeit hat.

Ranzen-Check

Eltern von Grundschulern sollten regelmäßig prüfen, was sich so alles im Ranzen befindet und ob wirklich jedes Buch täglich mit in die Schule muss. Dieser „Ranzen-Check“ sollte mindestens einmal pro Woche, zusammen mit dem Kind, stattfinden. Sie sollten auch kontrollieren, ob der Schulranzen gut sitzt und nicht zu schwer ist.

Das sollten Sie beim Kauf des Ranzens beachten:

- Wählen Sie den Schulranzen gemeinsam mit dem Kind aus;
- der Ranzen soll ein gepolstertes Rückenteil haben, sich dem Rücken anpassen und nicht breiter als der Rücken des Kindes sein;
- das Leergewicht sollte 1,2 kg nicht übersteigen;
- die Tragegurte sollten stufenlos verstellbar, gepolstert und mindestens 4 cm breit sein, damit sich das Gewicht des Ranzens gleichmäßig und ohne Druckstellen auf die Schultern verteilen kann.

Wertvolle Tipps geben die Informationsbroschüren der DGUV für Lehrkräfte und Eltern. Die Broschüren stehen unter www.deinruecken.de kostenfrei zum Herunterladen.