

Schulranzen-TÜV

Der Ranzen sollte möglichst nicht mehr als 10-12% des Körpergewichtes wiegen.

So schwer sollte der Schulranzen ungefähr sein:

18 - 23 kg
2,2 - 2,8 kg

24 - 28 kg
2,9 - 3,4 kg

29 - 33 kg
3,5 - 4,0 kg

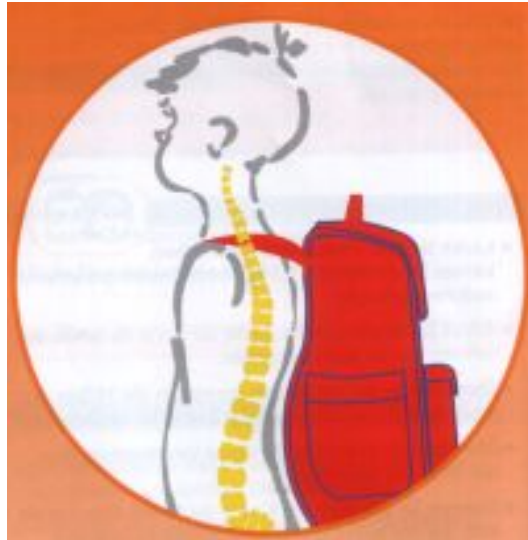
34 - 38 kg
4,1 - 4,6 kg

39 - 43 kg
4,7 - 5,2 kg

44 - 48 kg
5,3 - 5,8 kg

49 - 53 kg
5,9 - 6,4 kg

54 - 58 kg
6,5 - 7,0 kg



Ein wesentlicher Aspekt zur Vermeidung bleibender Haltungsschäden ist ein Schulranzen, der optimal an der Wirbelsäule anliegt und das Maximal-Gewicht nicht überschreitet.

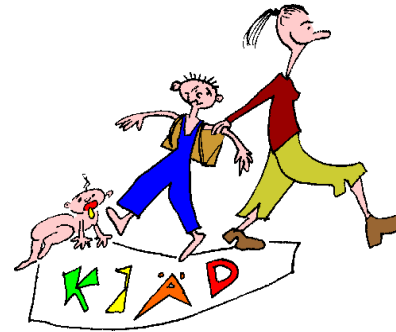
Speziell im Grundschulalter sollte darauf besonders Wert gelegt werden.

In diesem Altersabschnitt durchläuft das Kind einen empfindlichen und daher auch besonders anfälligen Entwicklungsprozess der Wirbelsäule.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (www.bag-haltungundbewegung.de) unter dem Link "Projekte".

Quelle: Schulranzen-Ratgeber der BAG für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
Friedrichstr. 14, 65185 Wiesbaden
Erstellt: Kiss, 2007

Ratgeber_Schulranzen_10.doc



Landeshauptstadt Dresden
Gesundheitsamt
Kinder und Jugendärztlicher Dienst

Schulranzen

Liebe Eltern,

mit dem Tag der Einschulung beginnt für die Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Der Schulranzen wird sie ab diesem Zeitpunkt über die nächsten Jahre Tag für Tag begleiten.

Ein zu schwerer Schulranzen schädigt:

- § die wachsende Wirbelsäule,
- § führt zu einer schlechten Körperhaltung,
- § gefährdet Kinder im Straßenverkehr.

Eine Untersuchung von mehr als 2.000 Grundschulkindern hat ergeben, dass kein Kind ein seinem Körpergewicht angemessenes Schulranzen-gewicht aufweisen konnte. Schwere Schulranzen, schlechte Schulmöbel und Bewegungsmangel sind verantwortlich, dass zum Ende des Grundschulalters schon die Hälfte der Kinder über Rückenschmerzen klagt.

Wir kennen die Problematik des schmerzenden Rückens und sind deshalb aufgefordert, für eine gesunde Haltungsentwicklung unserer Kinder Verantwortung zu tragen.

Tipps für Eltern

- Kaufen Sie Ihrem Kind eher einen kleinen, leichten Schulranzen, denn in einem großen wird auch mehr getragen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nur das in die Schule mitnimmt, was es wirklich braucht.
- Überprüfen Sie mit dem Kind gemeinsam alle 14 Tage den Inhalt des Ranzens und erklären Sie Ihrem Kind die Bedeutung des Ranzengewichtes.
- Geben Sie keine Getränke als Last mit, wenn es in der Schule einen Trinkbrunnen oder Mineralwasserangebote gibt.
- Übertragen Sie Ihrem Kind die eigene Verantwortung über den Inhalt des Schulranzens.
- Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind in der Freizeit. Denn nur ein Kind, das sich ausreichend bewegt, kräftigt seine Muskulatur.

Unterstützen Sie die Schule und die Lehrkräfte bei gemeinsamen **Schulprojekten**.

Tipps für Lehrkräfte

- Richten Sie in den Klassen Ablagesysteme ein.
- Ermutigen Sie die Kinder, Wasser zu trinken, das möglichst vor Ort durch Trinkbrunnen oder Mineralwasserangebote zur Verfügung steht.
- Wiegen Sie mit den Kindern z.B. im Mathematikunterricht, die einzelnen Inhalte des Schulranzens und stellen Sie entsprechende Aufgaben.
- Gestalten Sie Ihren Unterricht aktiv und bewegt. Durch einen "bewegten Unterricht" wird die Wirbelsäule entlastet und Kinder lernen intensiver.
- Sorgen Sie mit den Eltern zusammen für ein angepasstes Schulranzen-gewicht und gewinnen Sie Eltern für gemeinsame Projekte zum Wohle der Gesundheit der Kinder.

Tipps für Schüler

- Trage den Schulranzen auf dem Rücken.
- Achte darauf, dass die Riemen an den Schultern richtig anliegen.
- Trage nur das, was Du wirklich in der Schule brauchst. Schwere Glücks-bringer lass zu Hause.
- Packe für jeden Tag Deinen Schulranzen neu.

Worauf kommt es bei der Ranzenauswahl an

- Eine ergonomische Rückenpartie sorgt für erstklassigen Tragekomfort und optimale Drucklastverteilung.
- Wichtig ist, dass die Trageriemen immer gleich eingestellt, mindestens 4 cm breit und ergonomisch geformt sind.
- Große Reflektoren an allen Seiten erhöhen die nötige Verkehrssicherheit.
- Der Schulranzen ist hochformatig, nicht wesentlich breiter als die kindliche Schulter und schließt mit der Oberkante im Nacken ab.