

Alles rund um die Schultasche

Die Wahl der passenden Schultasche ist eine wichtige Entscheidung und sollte gemeinsam mit dem Kind erfolgen! Viele Schulkinder tragen eine nicht passende oder auch falsch angepasste Schultasche. Rückenprobleme und Schmerzen sind die Folge und das bereits in jungen Jahren!



@tan4ikk – Adobe Stock

Tipps für den Schulalltag

- ✓ Nur die Schulsachen mitnehmen, die an dem jeweiligen Tag auch wirklich benötigt werden.
- ✓ Schultasche regelmäßig zur Gänze ausräumen und unnötige Utensilien entfernen.
- ✓ Auch die Anordnung des Inhalts ist ausschlaggebend: schwere Dinge, wie etwa Bücher, nah am Rücken einpacken.
- ✓ Die Schultasche sollte mit beiden Gurten getragen werden und keineswegs nur mit einem Gurt. Beide Gurte sollen gleich lang eingestellt und straffgezogen werden.
- ✓ Brust- und Beckengurte immer schließen.
- ✓ Leere Getränkeflasche mitnehmen und in der Schule füllen.

Das Gewicht der Schultasche samt Inhalt sollte nicht mehr als 12 % des Körpergewichtes betragen – das entspricht 3,6 kg bei 30 kg Körpergewicht.

Checkliste für den Schultascheneinkauf

Bild: privat



- ⇒ Eine leere Schultasche sollte nicht mehr als 1,2 kg wiegen.
- ⇒ Der Rückenbereich muss dicht am Rücken des Kindes anliegen und sollte ergonomisch geformt und gepolstert sein (siehe Bild).
- ⇒ Die Unterkante der Tasche darf keinesfalls in das Kreuzbein drücken.
- ⇒ Breite und gut verstellbare Tragegurte sollen im Schulterbereich mindestens vier Zentimeter messen.
- ⇒ Reflektoren sorgen für eine bessere Sichtbarkeit und mehr Sicherheit im Straßenverkehr.