

PPT je v fazi testiranja. Veseli bomo vaših odzivov, pripomb in komentarjev na: manica.remec@nijz.si.
Hvala za sodelovanje!

NIJZ

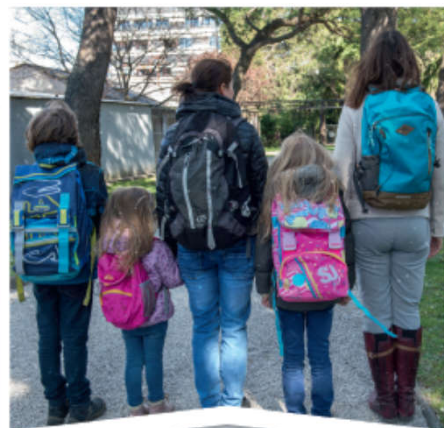
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

DÖBER TEK
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.

ŠOLSKE TORBE

Priporočila za starše, otroke in mladostnike



Manica Remec

Fotografije: Liljana Petruša
NIJZ, 2019

LASTNOSTI TORBE



Poleg teže prazne torbe je pomembna tudi njena **velikost**, ki mora biti v sorazmerju z velikostjo otroka/mladostnika.

Posebno pozornost namenimo **hrbtišču** torbe, ki naj bo primerne oblike, zračno, čvrsto in oblazinjeno ter **naramnicam** torbe, ki naj bodo oblazinjene, primerne velikosti in nastavljive po dolžini.

Pri šolski torbi so priporočljivi **materiali**, ki so zračni in trpežni. Za večjo vidnost in varnost v cestnem prometu pa so zaželeni tudi **odsevniki**.

LASTNOSTI TORBE

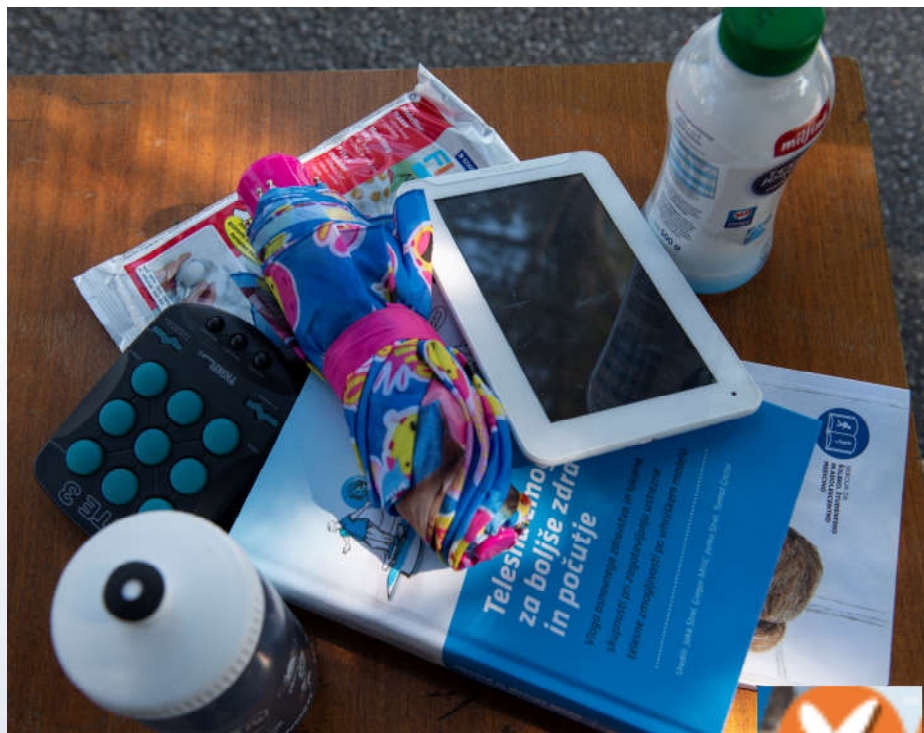


V šolski torbi naj bodo šolske potrebščine primerno razporejene.

Težji in večji šolski pripomočki (npr. zvezki, učbeniki, mape velikosti A4) naj bodo zloženi ob hrbtišču torbe.

Manjši in lažji pripomočki (npr. manjši zvezki, peresnica) pa naj bodo spredaj, torej najbolj oddaljeni od hrbtišča torbe/hrbta učenca.

LASTNOSTI TORBE



V šolski torbi naj bodo samo tista gradiva in pripomočki, ki jih otrok/mladostnik dejansko potrebuje.

Dodatno težo po nepotrebem povzročajo:

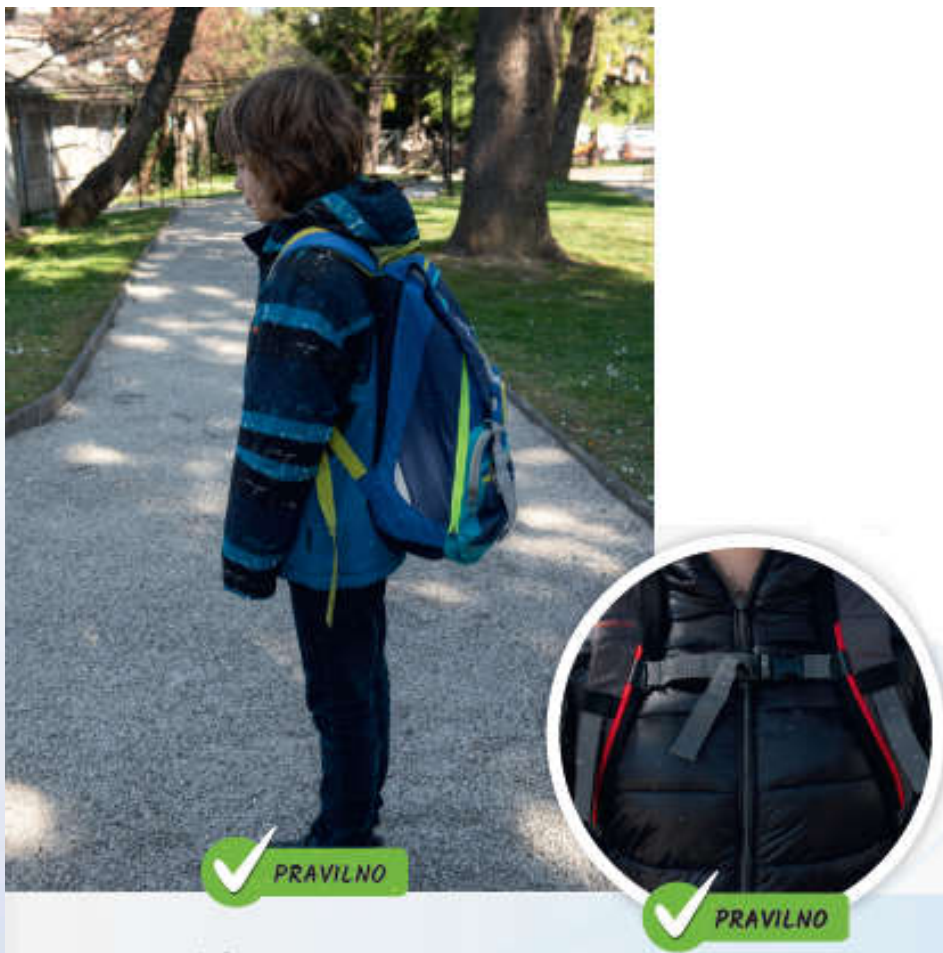
- ✗ zvezki in učbeniki, ki jih po urniku učenec ne potrebuje;
- ✗ (pre)težki drugi šolski pripomočki, npr. težke peresnice;
- ✗ knjige, izposojene v šolski knjižnici;
- ✗ nepotrebni pripomočki in igrače (dodatni športni copati/superge, dežniki in pelerine v sončnem vremenu, stekleničke za vodo, ipd.).

LASTNOSTI TORBE



**Teža napolnjene
šolske torbe naj ne
presega
10 - 15% telesne
teže
otroka/mladostnika.**

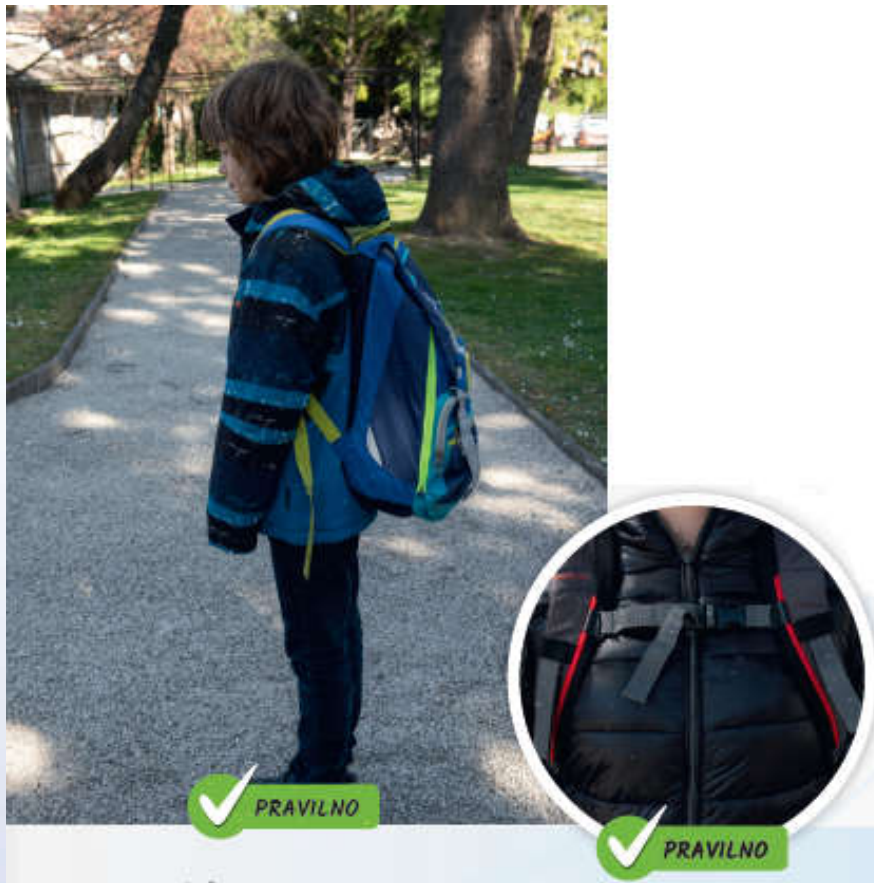
NOŠENJE TORBE



Poleg izbire primerne torbe je hkrati **pomembna tudi pravilna namestitev torbe na hrbet in način nošenja torbe.**

V kolikor ima torba tudi **prsni ali trebušni trak**, se le-tega uporablja, saj omogoča enakomernejšo razporeditev bremena in preprečuje »udarjanje« torbe ob hrbet.

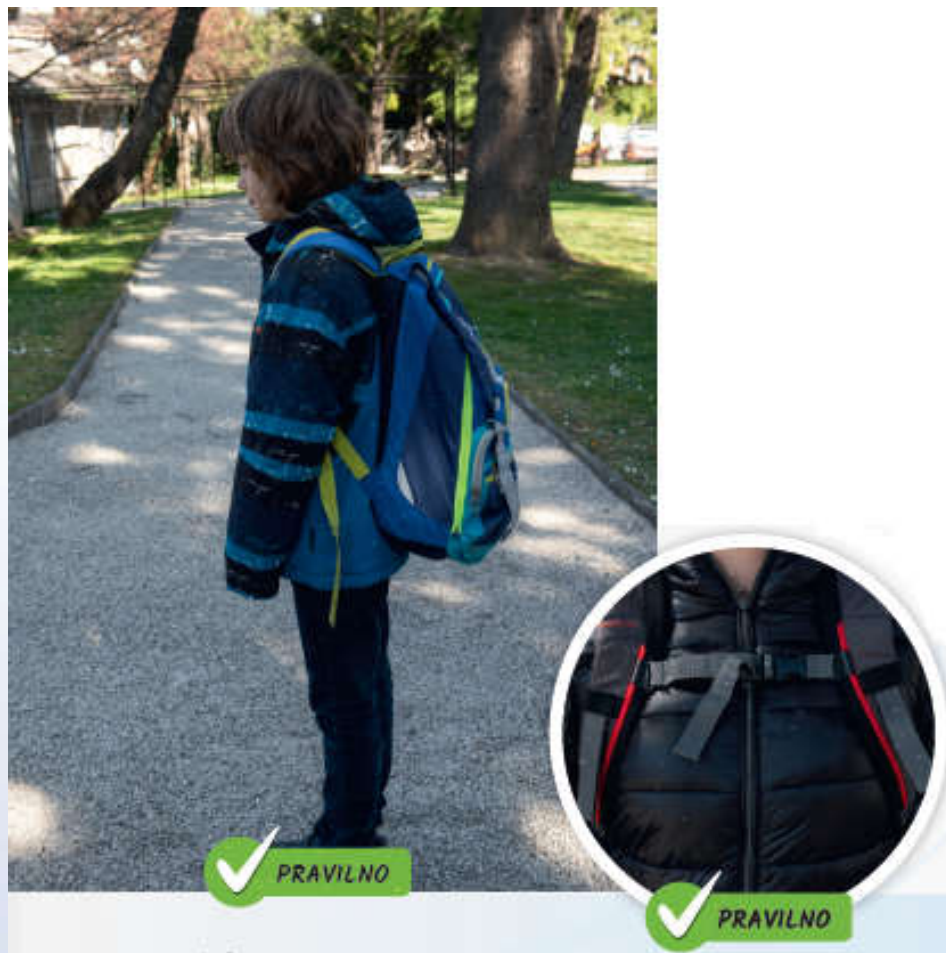
NOŠENJE TORBE



Pravilna namestitvev in nošenje torbe pomenita, da:

- ✓ je **težišče torbe čim bližje** težišču osebe;
- ✓ je **spodnji rob torbe v višini pasu**, torej nad zadnjico (ne na zadnjici ali pod zadnjico);
- ✓ je **zgornji rob torbe pod višino ramen** (ne nad rameni);
- ✓ torbo nosimo **na obeh ramenih**;
- ✓ sta naramnici torbe nameščeni na sredino ramen (ne na rob ramen);
- ✓ sta **naramnici pravilno nastavljeni po dolžini**.

NOŠENJE TORBE



Pomembno je tudi, da torba otroka/mladostnika **ne ovira pri gibanju** (npr. ovirano obračanje glave, ovirano premikanje rok, ipd.).

Poleg značilnosti torbe in načina njenega nošenja je **potrebno upoštevati tudi koliko časa na dan otrok/mladostnik nosi šolsko** (ali drugo) torbo in druge značilnosti otroka/mladostnika (npr. starost, moč, kondicija, zdravstvene težave ipd.)

NOŠENJE TORBE - nepravilno



DVIGOVANJE IN SPUŠČANJE TORBE



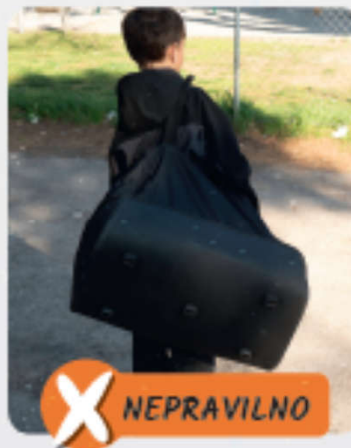
PRAVILNO



NEPRAVILNO

DRUGE TORBE

Ne smemo pozabiti, da težave lahko povzročijo tudi različne druge torbe, ki jih otroci/mladostniki uporabljajo za obšolske dejavnosti, kot so npr. **športne torbe in torbe z glasbili.**



TORBE NA KOLESIH



So res bolj priporočljive?

Z vidika prenašanja teže bremena so primernejše, vendar se moramo zavedati tudi njihovih omejitev in možnih negativnih posledic na zdravje.

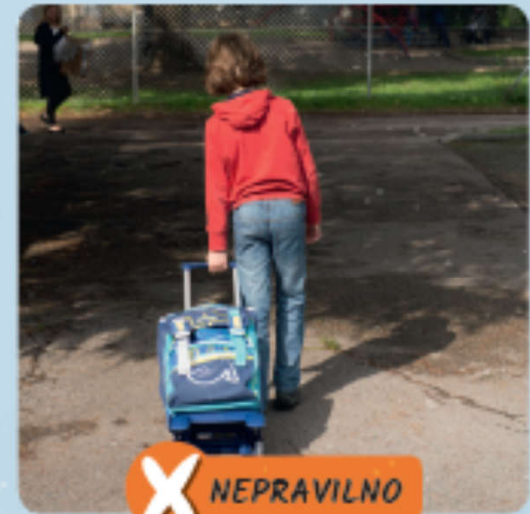
TORBE NA KOLESIH



V kolikor se odločimo za nakup in uporabo torb na kolesih moramo upoštevati, da:

- ✓ je primernejše potiskanje bremen naprej, namesto vlečenja za seboj;
- ✓ se priporoča **izmenična uporaba leve in desne roke**, sicer obstaja nevarnost asimetričnih položajev in obremenitev telesa;
- ✓ je pri premagovanju stopnic, neravnih terenov, vstopanju/izstopanju iz avtobusa ipd. pomembno **pravilno dvigovanje in spuščanje torbe na kolesih** - teleskopski ročaj je potrebno pospraviti, v počepu in z ravno hrbtenico torbo dvigniti oz. spustiti.

TORBE NA KOLESIH - nepravilno



OSNOVNA PRIPOROČILA ZA IZBIRO IN NOŠENJE ŠOLSKIH (IN DRUGIH) TORB

1. **Izbira** ustrezne torbe (velikost, teža, materiali,...).
2. Ustrezna **namestitev in nošenje** torbe (hrbtišče, naramnice,...na obeh ramenih,...).
3. Pravilno **dvigovanje in polaganje** torbe.
4. Upoštevanje **omejitev in priporočil za uporabo torbe na kolesčkih.**
5. Ustrezna **organizacija vsebine** torbe.
6. **V torbi samo gradiva in pripomočki, ki so res potrebni.**
7. **Napolnjena torba naj ne presega 10 - 15% otrokove teže.**

OPOMBA

Strokovni Izraz »masa«, ki označuje maso telesa/predmeta, podano v kilogramih, je v tem gradivu (zaradi uveljavljenosti izraza in uporabe ciljni populaciji »prijaznejšega« jezika) nadomeščen z izrazom »teža«.



Viri

Dockrell, S., Simms, C. in Blake, C. (2016). Guidelines on schoolbag use: Messaging to inform the stakeholders. *Work*, 54(2), 489-492.

Dockrell, S., Blake, C. in Simms C. (2015). Guidelines for schoolbag carriage: An appraisal of safe load limits for schoolbag weight and duration of carriage. *Work*, 53(3), 679-88.

Yamato, T.P., Maher, C.G., Traeger, A.C. idr. (2018). Do schoolbags cause back pain in children and adolescents? A systematic review. *Br J Sports Med*, 52(19), 1241-1245.

Adeyemi, A.J., Rohani, J.M. in Abdul Rani, M.R. (2017). Backpack-back pain complexity and the need for multifactorial safe weight recommendation. *Appl Ergon*, 58, 573-582.

Macedo, R.B., Coelho-e-Silva, M.J., Sousa, N.F., Valente-dos-Santos, J., Machado-Rodrigues, A.M., Cumming, S.P., Lima, A.V., Gonçalves, R.S. in Martins, R.A. (2015). Quality of life, school backpack weight, and nonspecific low back pain in children and adolescents. *J Pediatr (Rio J)*, 91(3), 263-269.

Perrone, M., Orr, R., Hing, W., Milne, N. in Pope, R. (2018). The Impact of Backpack Loads on School Children: A Critical Narrative Review. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), 2529.

Sheir-Neiss, G.I., Kruse, R.W., Rahman, T., Jacobson, L.P. in Pelli, J.A. (2003). The association of backpack use and back pain in adolescents. *Spine*, 28(9), 922–930.

Cottalorda, J., Rahmani, A., Diop, M., Gautheron, V., Ebermeyer, E. in Belli A. (2003). Influence of school bag carrying on gait kinetics. *Journal of Pediatric Orthopedics*, 12(6), 357–364.

Drzal-Grabiec, J., Truszczynska, A., Rykala, J., Rachwal, M., Snela, S. in Podgorska, J. (2015). Effect of asymmetrical backpack load on spinal curvature in school children. *Work*, 51(2), 383–388.

Lasota, A. (2014). Schoolbag weight carriage by primary school pupils. *Work*, 48(1), 21–26.

Pau, M., Corona, F., Leban, B. in Pau, M. (2011). Effects of backpack carriage on foot-ground relationship in children during upright stance. *Gait Posture*, 33(2), 195–199.

Dockrell, S., Simms, C. in Blake, C. (2015). Schoolbag carriage and schoolbag-related musculoskeletal discomfort among primary school children. *Applied Ergonomics*, 51, 281–290.

Goodgold, S., Corcoran, M., Gamache, D., Gillis, J., Guerin, J. in Coyle, J.Q. (2002). Backpack use in children. *Pediatric Physical Therapy*, 14(3), 122–131.

Pau, M., Mandaresu, S., Leban, B. in Nussbaum, M.A. (2015). Short-term effects of backpack carriage on plantar pressure and gait in schoolchildren. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 25(2), 406–412.