

## Как правильно выбрать портфель для школьника

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, чтобы портфель или ранец для вашего чада был не только модным, но и подходил ему? Разберем несколько типичных ошибок.

### Частые ошибки

- Покупка ранца или рюкзака, который слишком велик для ребенка.
  - Перегрузка ранца.
  - Неправильное распределение веса.
  - Неправильное ношение.

### Тревожные звонки

- Приступы болей в плечах, шее и спине.
- Покраснение и глубокий след от ремня на коже плеча.
  - Чувство покалывания или онемения в руках.
- Неестественное положение тела, голова наклонена или вытянута вперед, тело отклонено в одну сторону.
- Спотыкающаяся походка, трудности с подъемом по лестнице или по небольшому уклону.

### Правильный подбор

- Соответствует росту и весу ребенка.
- Оборудован дополнительными ремнями.
- Катафоты (светоотражатели) для безопасности на дороге.
  - Хорошие широкие наплечники.
- Множество отделов для эффективного распределения веса.

### Вес рюкзака (ранца)

- Полностью загруженный портфель не должен весить более 15 процентов от массы тела ребенка.
  - Ребенок не должен носить ранец тяжелее 12,5 кг.

### Правила упаковки

- Класть в рюкзак только те вещи, которые реально нужны в этот день.

- Книги и прочие плоские предметы нужно класть параллельно спинке рюкзака.
- Самый тяжелый предмет должен располагаться внизу, ближе всего к спине.

### Ношение

- Носить рюкзак следует на обеих лямках, иначе есть риск заработать боковой сколиоз.
- Застегивать поясные лямки — это поможет равномерно распределить вес рюкзака по телу.
- Подгоняйте лямки так, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине не менее, чем в 10 см выше поясицы. Иначе центр тяжести тела сместится назад, что приведет к перенапряжению мышц и болям.

### Каким должен быть портфель?

Портфель должен быть легким – не более 700 грамм. Чем он легче, тем легче вашему ребенку. (Ребенку нельзя носить груз, превышающий 10% собственной массы)

Верх ранца не должен быть выше плеч ребенка, а низ - ниже линии бедер.

Ширина ранца не должна быть шире плеч ребенка.

Ширина лямок должна быть около 8 см.

Задняя стенка должна иметь мягкую прокладку, чтобы острые углы книг и т.п. не давили на спину.

У ранца должно быть много карманов и отделов, чтобы равномерно распределить нагрузку и чтобы ребенку было легче найти предметы.

(Приучайте ребенка самостоятельно собирать портфель.)

Разноцветные портфели меньше пачкаются.

Проведите платком по поверхности ранца, проверьте, чтобы краска не линяла.

Современные модели оснащены светоотражательными элементами для безопасности на дорогах.

Желаю удачной покупки!