

Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące właściwego wyboru tornistra oraz jego użytkowania

- spakowany plecak nie powinien ważyć więcej niż 10–15% masy ciała ucznia
- pusty plecak powinien ważyć nie więcej niż 1 kg
- powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców
- jego ciężar powinien być rozłożony równomiernie
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej
- powinien mieć równe, szerokie szelki
- wielkość powinna być dobrana do wzrostu dziecka
- nie powinien być szerszy niż ramiona i tułów ucznia
- dolna krawędź powinna znaleźć się na wysokości odcinka lędźwiowego pleców dziecka, natomiast górna krawędź na wysokości ramion
- tornister należy nosić na obu ramionach i ważne jest, aby:
 - długość szelek umożliwia swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców
 - regulować szelki tak, żeby oba ramiona były równo obciążone. Pomagać w tym może dodatkowy pasek piersiowy.

Wskazówki dla rodziców /opiekunów

- pamiętajmy, że przed zakupem tornistra należy skontrolować szelki, które powinny być mocne, szerokie oraz regulowane
- tornister powinien być dobrze usztywniony i odpowiednio wyprofilowany, dopasowany do pleców
- dobierając zeszyty wybierajmy te w cienkich, tzw. miękkich okładkach, w miarę możliwości wybierajmy cieńsze, np. 16-32 kartkowe
- szkoły zapewniają możliwość pozostawienia części podręczników i przyborów szkolnych w placówkach – warto, aby takie przedmioty jak buty na zmianę dziecko pozostawiło w placówce
- rodzice/opiekunowie powinni systematycznie kontrolować, co dziecko pakuje do plecaka, czy nie ma w nim niepotrzebnych przedmiotów i materiałów
- śniadanie można wkładać do papierowych torebek bądź lekkich śniadaniówek, a wodę nosić w butelkach o mniejszych pojemnościach

Ponadto pamiętajmy, aby od pierwszej klasy uczyć dzieci racjonalnego pakowania tornistrów i usuwania z nich rzeczy niepotrzebnych.

Plecak powinien być noszony na plecach, a nie na jednym ramieniu, czy w ręce.