

Pressemitteilung

05. August 2008

Pünktlich zum Schulbeginn: Der Schulranzen-Check

Der Schulbeginn naht. Fleißig packen i-Dötzchen und größere Schulkinder ihre Schulranzen. Doch empfiehlt es sich für Eltern und Schüler einige Punkte zu beachten, damit die Schultaschen nicht zur Belastungsprobe für die kleinen Körper werden. Mit passendem Schulranzen und richtig gepacktem Inhalt können langfristig Rückenschmerzen und Folgeschäden vermieden werden.

Besondere Bedeutung hat die Auswahl des richtigen Schulranzens. Hier sollten sich Eltern auf jeden Fall fachmännisch beraten lassen. Doch nicht nur die Verpackung, auch der Inhalt ist entscheidend. Neben den vielen Materialien für den Schulalltag schleichen sich häufig auch überflüssige Dinge wie Spielzeug oder Kinderbücher, die nicht unbedingt benötigt werden, mit in die Ranzen ein. Eltern sollten es sich daher zur festen Gewohnheit machen, mit dem Kind die Schultasche täglich neu zu packen und einzelne Lernmaterialien zu prüfen.

„Zu schwere, falsch getragene oder unpassende Schulranzen können bei den Kindern zu Rückenschmerzen und Haltungsschäden führen, die sie ein Leben lang begleiten“, weiß Nicole Nöth, verantwortlich für den Bereich Prävention und Gesundheitsförderung bei der Bergischen Krankenkasse: „Deshalb gilt auch hier das Motto ‚Früh übt sich‘ – die Prävention von Haltungsschäden muss schon im Kindesalter beginnen. Schon das Beherzigen einiger weniger Tipps „erleichtert“ den Schulweg und schont den Rücken der Kinder.“

Der Schulranzen-Check:

- Das Tragegewicht für die Kinder sollte nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichtes ausmachen.
- Richtige Packweise mit optimaler Gewichtsverteilung im Schulranzen beachten: schwere Sachen wie Schulbücher in das hintere Fach verstauen, leichte Gegenstände wie Federmappe oder Schulhefte in den vorderen Bereich.
- Auf die Kennzeichnung mit dem TÜV-Siegel achten. Es belegt, dass der Schulranzen die TÜV Sicherheits- und Qualitätsstandards erfüllt. Diese gewährleisten, dass bei richtiger Trageweise Rücken- und Haltungsschäden vermieden werden.
- Die Oberkante des Schulranzens sollte mit der Schulterhöhe abschließen, die Unterkante des Schulranzens sollte optimalerweise über den Lendenwirbeln auf dem Beckenknochen aufliegen.
- Die Trägergurte sollten mindestens 4 cm breit, gut gepolstert und stufenlos verstellbar sein.
- Eine helle Grundfarbe und Reflektoren an den Seiten und an der Vorderseite sorgen für eine bessere Sichtbarkeit auch in der Morgendämmerung.

„Alte, ausrangierte oder defekte Schulranzen sollten nicht weggeworfen werden“, appelliert Nicole Nöth weiter an die Eltern. „In vielen Städten gibt es während der Sommerferien Sammelstellen für aussortierte Schulranzen, die dann für einen guten Zweck gespendet werden.“

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407

Email: judith.gruetter@die-bergische-kk.de

Zeichen: 2.358 (ohne Leerzeichen)