



IÐJUPJÁLFUN
LÉTTA LEIÐIN - ER RÉTTA LEIÐIN!



SKÓLATÖSKUDAGAR

Að stilla skólatösku

- Báðar axlarólarnar skulu ávallt notaðar. Skólataska á annarri öxlinni veldur því að hryggsúlan sveigist og getur það orsakað sársauka og óþægindi.
- Veljið tösku með vel bólstruðum axlarólum. Í öxlum og hálsi eru margar æðar og taugar. Of mikill þrýstingur á þessi svæði getur valdið sársauka og dofa í hálsi handleggjum og höndum.
- Stillið axlarólarnar þannig að taskan liggi þétt við bak barnsins.
- Notið ávallt mittisólina og ól yfir bringu ef taskan hefur slíka. Ólarnar hjálpa til við að dreifa þunganum jafnt á líkamann.
- Neðsti hluti töskunnar á að hvíla við mjó-bakið. Taskan á aldrei að ná lengra en 10 cm fyrir neðan mitti.

Að raða í skólatösku

- Ekki er æskilegt að barnið beri tösku sem vegur meira en 10% af líkamsþyngd barnsins.
- Setjið þyngstu hlutina sem næst baki barnsins.
- Skipuleggið hlutina þannig að þeir séu stöðugir / renni ekki til í töskunni.
- Farið daglega yfir það sem barnið ber með sér í skólann og heim. Gætið að það séu einungis nauðsynlegir hlutir fyrir daginn.
- Þá daga sem skólataskan er yfirhlaðin getur barnið borið bækur eða hluti í fanginu það minnkar álagið á bakið.
- Ef skólataskan er of þung, íhugið að nota tösku á hjólum.