

Að velja réttu skólatöskuna:

- Taskan þarf að hafa nægt pláss fyrir nauðsynleg skólagögn og vera í rétttri stærð miðað við bak barnsins.
- Skólataskan á ekki að vera breiðari en efra bak barnsins og ekki ná niður fyrir mjóbak. Þannig hindrar hún ekki eðlilegar hreyfingar.
- ☆ Axlarólar þurfa að vera vel bólstraðar og með smellu yfir bringuna. Það er kostur að hafa mittisól.
- Barnið ætti ekki að bera skólatösku sem vegur meira en 10% af líkamsþyngd þess. Ef barn er 30 kg á taskan ekki að vera þyngri en þrjú kg.



Að stilla skólatöskuna:

- Ávallt skal nota báðar axlarólarnar og stilla þær þannig að taskan liggi þétt við bak barnsins, en án þess að valda óþægindum.
- Notið mittisólina ef hún er fyrir hendi, þannig dreifist þunginn jafnt á líkamann.
- Neðsti hluti töskunnar á að hvíla við mjóbackið og ekki ná lengra en 10 cm niður fyrir mitti.

Að raða í skólatöskuna:

- ☆ Setjið þyngstu hlutina sem næst baki barnsins.
- Raðið þannig í töskuna að hlutirnir séu stöðugir og renni ekki til.
- Farið daglega yfir það sem barnið á að hafa í skólatöskunni, það á einungis að bera það nauðsynlegasta.
- Setjið sund- og íþróttaföt ofan í skólatöskuna í stað þess að hengja íþróttapoka yfir hana.
- Þá daga sem skólataskan er yfirhlaðin getur barnið til dæmis borið bækur eða íþróttatösku í fanginu – það minnkar álag á bakið.
- Mikilvægt er að foreldrar aðstoði börn sín við að raða í skólatöskuna og stilla hana rétt til að forðast álagseinkenni og verki.

Of þung og ranglega stillt skólataska:

- Finnur barnið þitt fyrir verkjum í baki eða öxlum?
- Að bera of þunga tösku eða að nota hana á rangan hátt getur valdið álagseinkennum eins og bakverk, höfuðverk og vöðvabólgu.
- Í öxlum og hálsi eru margar æðar og taugar. Of mikill þrýstingur getur það valdið sársauka og dofa í hálsi, handleggjum og höndum.
- Að bera skólatöskuna á annarri öxlinni leiðir til þess að hryggisúlan sveigist. Slíkt getur valdið sársauka eða óþægindum.



Íðjuþjálfafélag Íslands
Borgartúni 6
105 Reykjavík
idjuþjalfafelag@bhm.is
www.ii.is



Þessi bæklingur var styrktur af Lýðheilsusjóði