

PODNOSENIE I NOSZENIE CIĘŻARÓW

Dźwiganie i noszenie ciężkich przedmiotów jest dla dziecięcego kręgosłupa wielkim obciążeniem mechanicznym, ponieważ rozwój kręgosłupa u małych dzieci nie został jeszcze zakończony. Kości są jeszcze miękkie i łatwo ulegają deformacji.

TORNISTRY

WAGA CIAŁA	MAKSYMALNA WAGA TORNISTRA
15-20 KG	1,8-2,4 KG
20-25 KG	2,4-3,0 KG
25-30 KG	3,0-3,6 KG
30-35 KG	3,6-4,2 KG
35-40 KG	4,2-4,8 KG
40-45 KG	4,8-5,4 KG

Waga wypchanego plecaka powinna sięgać maksymalnie 10-12 procent wagi ciała. Tornister powinien być noszony możliwie jak najbliżej ciała, najlepiej na ramionach lub plecach. Całą powierzchnią ma przylegać do pleców na wysokości kręgosłupa piersiowego, a ciężar musi być równomiernie podzielony na oba ramiona. Górna krawędź tornistra powinna się skończyć na wysokości ramion.

Zbyt krótkie paski są tak samo niedobre, ponieważ wtedy dziecko się garbi. Noszenie tornistra na jednym ramieniu sprzyja bocznemu skrzywieniu kręgosłupa.

Dobre tornistry na pusto nie ważą więcej niż 1,2 kg. Mają przynajmniej 4 centymetrowe, bezstopniowo regulowane i dobrze wyściełane paski, sztywną formę i są stabilne. Przy pakowaniu, rzeczy cięższe powinniśmy umieszczać bliżej pleców, a lżejsze w częściach przednich plecaka.

NAJWŹNIEJSZE ZASADY PRZY DŹWIGANIU I NOSZENIU CIĘŻKICH PRZEDMIOTÓW

- Ciężar należy podźwigać i nosić blisko ciała
- Przy podnoszeniu należy cały czas uginać nogi.
- Plecy należy trzymać prosto

Anna Giurko