

Gut bepackt geht's in die Schule

■ Die Auswahl an Schulranzen ist sehr groß.

Jedes Jahr vor Beginn des neuen Schuljahrs stellt sich für Eltern die gleiche Frage: Welche Schultasche ist die richtige für mein Kind? Experten empfehlen Eltern und Kindern bei der Wahl des richtigen Tornisters, mögliche Modelle vor dem Kauf bei einer Anprobe im Laden zu testen. Denn nicht nur die Auswahl ist groß – auch die Kriterien, die beachtet werden sollten.

Richtiges Packen beugt Haltungsschäden vor

Neben einer ergonomisch geformten Rückenfläche, geringem Eigengewicht und gepolsterten Tragriemen müssen vor allem Erstklässler auch den richtigen Umgang mit ihrem Gepäck lernen. So lassen sich Haltungsschäden und schmerzhafte Veränderungen der Wirbelsäule vermeiden.

„Eltern und Kinder sollten deshalb bestenfalls abends

gemeinsam den Ranzen packen und sich dabei auf die Hefte und Bücher beschränken, die am nächsten Tag wirklich benötigt werden,“ rät Dr. Frank John von orthonet-NRW, einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden. „Je leichter der Tornister, desto weniger belastet er die Wirbelsäule. Faustregel: Kinder sollten nie mehr als zehn Prozent ihres Körpergewichts auf dem Rücken tragen, da Knochen und Bindegewebe sich noch im Wachstum befinden.“

Besonderes Augenmerk gilt daher auch der Verteilung der Lasten. Alles Schwere gehört an die Rückseite, leichtere Gegenstände in den vorderen Taschenbereich. Außerdem sollten Eltern darauf achten, dass der Nachwuchs seine Schultasche nicht nur über einer Schulter trägt und die Länge der Tragegurte regelmäßig überprüfen. Die Oberkante des

Ranzens bildet bestenfalls mit der Schulterhöhe eine Linie. So wird der Druck auf die Schultern großflächig verteilt. Laut Stiftung Warentest sollen die Riemen mindestens vier Zentimeter breit und gut gepolstert sein. Auch der Ranzentrücken sollte körpergerecht geformt, atmungsaktiv und gut abgepolstert sein und an mehreren Stellen anliegen.

Auch in der Dunkelheit stets gut zu erkennen

Und damit auch die Sicherheit auf dem Schulweg gewährleistet ist, sollte der Tornister mit Reflexstreifen versehen sein. So sind Kinder etwa für Autofahrer in der Dunkelheit besser zu sehen. Auch Leuchtflächen aus grellen fluoreszierenden Farben sorgen bei schlechtem Wetter und in der Dämmerung für optimalen Schutz einen sicheren Schulweg.