

Amt für Gesundheit und Soziales
Schulgesundheitsdienst

Der Schulrucksack



www.sz.ch/schulgesundheitsdienst

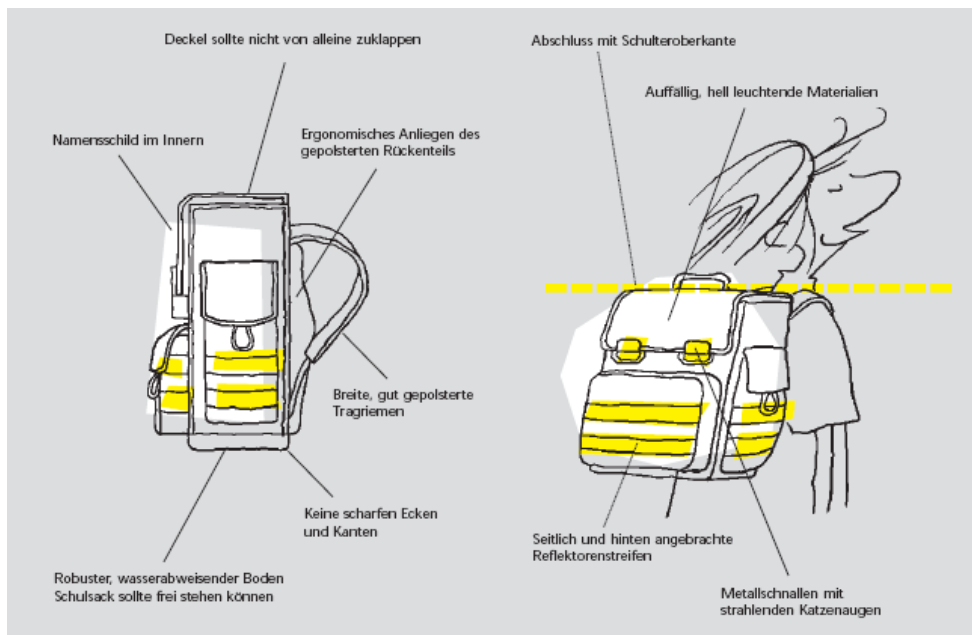
Liebe Eltern

Haben Sie sich schon Gedanken gemacht über den Schulrucksack Ihres Kindes? Zu beachten sind zum einen die Wünsche Ihres Kindes, zum anderen die Sicherheits- und die praktischen Aspekte des Schulrucksackes.

Der Kauf des richtigen Schulrucksacks ist von grosser Bedeutung für eine gesunde Rückenentwicklung.

Folgende Checkliste kann Sie bei der richtigen Wahl unterstützen:

- Suchen Sie den Schulrucksack gemeinsam mit Ihrem Kind aus (Grösse! Er soll dem Kind gefallen!)
- Robustes, wasserabweisendes Material
- Hinten und seitlich Reflektoren
- Breite, gut gepolsterte Tragriemen
- Der obere Rand des Schulrucksackes soll auf Schulterhöhe sein
- Körpergerecht geformtes, gut anliegendes Rückenpolster



mit freundlicher Genehmigung der Gesundheitsdienste Basel-Stadt

Allgemeine Hinweise

Prüfen Sie durch regelmässiges Anheben das Gewicht des Schulrucksacks. In höheren Klassen nehmen die Menge und das Gewicht des Schulmaterials zu.

In der Regel sollte das Gesamtgewicht des Schulgepäckes 10 – 12% des Körpergewichtes eines gesunden Kindes oder Jugendlichen nicht überschreiten. Es sollte nur das Nötigste eingepackt und auf eine gleichmässige Gewichtsverteilung geachtet werden.

Stellen Sie die Gurtlänge immer erst dann ein, wenn der Schulrucksack bepackt ist.

Mindestens so wichtig wie die Auswahl, das richtige Tragen und der Inhalt des Schulrucksackes ist die **tägliche Bewegung auf dem Schulweg zu Fuss und regelmässige sportliche Betätigung**. So werden die Rückenmuskulatur und der gesamte Bewegungsapparat gestärkt.

Departement des Innern
Amt für Gesundheit und Soziales
Schulgesundheitsdienst

Kollegiumstrasse 28
Postfach 2161
6431 Schwyz

Telefon ISZ 041 819 16 78
Telefon ASZ 041 819 16 74
E-Mail sgd.ags@sz.ch
Internet www.sz.ch/schulgesundheitsdienst