

Skoleelevers skoletaske – en udfordring

Det er en udfordring at vælge en skoletaske til sit barn.

Denne pjece indeholder en række råd til at vælge en skoletaske med en god funktionalitet.

Forældre har kontaktet Børn i Bevægelse i Vesthimmerland for at blive vejledt i forhold til valg og brug af skoletaske. Målet med denne pjece er at besvare de stillede spørgsmål for at forebygge overbelastning af børnenes ryg og skuldre.

Det er vigtigt at vælge en rygsæk som skoletaske.



VESTHIMMERLANDS
KOMMUNE

- lyst til at gøre en forskel

Sørg for at vælge en skoletaske, som

- ✓ Er smallere end barnets skuldre
- ✓ Har rygpulstring, som former sig efter barnets ryg og dermed skåner ryggen
- ✓ Har 2 skulderstropper, som skal være brede og støtte på skuldrene
- ✓ Skulderstropperne skal kunne indstilles så skoletasken bæres midt på ryggen og taskens bund ender ved bækkenkanten.
- ✓ Har et brystspænde eller rem, som går tværs over brystet og holder tasken tæt ved ryggen.
- ✓ Har en hofterem, der aflaster ryggen og fordeler vægten på bækkenet.



Skoletasken skal pakkes

- ✓ Sørg for at pakke de tungeste elementer tættest på ryggen.
- ✓ Pak tasken med så få kilo som muligt og kun med det, der skal bruges.
- ✓ Vægten af en pakket skoletaske må maksimalt veje 15% af barnets egen vægt.

Indstilling af stropper og remme på skoletasken

- ✓ Vær opmærksom på, at taskens stropper og remme er indstillet korrekt, så de fordeler taskens vægt.
- ✓ De skal være lette at regulere, så børnene selv kan indstille dem.
- ✓ Tasken skal indstilles og tilpasses i løbet af skoleåret. F.eks. skal den have en indstilling i vinterperioden og en anden indstilling i sommerperioden.



På billedet er eksempler på skoletasker, som lever op til de beskrevne råd.

Transport af skoletasken

Er skoletasken med på cyklen, anbefaler vi, at have skoletasken i en cykelkurv bag på cyklen.



Synlig i trafikken

Vær opmærksom på, at dit barn er synlig i trafikken blandt andet med refleks på skoletasken.



Yderligere information

I er velkommen til at kontakte Børn i Bevægelse i Vesthimmerland, på mail bib.vesthimmerland@vesthimmerland.dk.