



"حداکثر"

وزن مجاز
کوله پشتی سالم
۱۰٪ وزن بدن

بندها باید روی هر دو شانه
قرار گیرند



غلط

وزن مناسب
نباید بیش از ۱۰٪ وزن بدن باشد

بند های بین



درست

شانه ها نباید گرد شوند



غلط

هنگام خرید کوله پشتی برای فرزندانان دقت کنید

الف) کوله پشتی را انتخاب کنید که سبکتر است

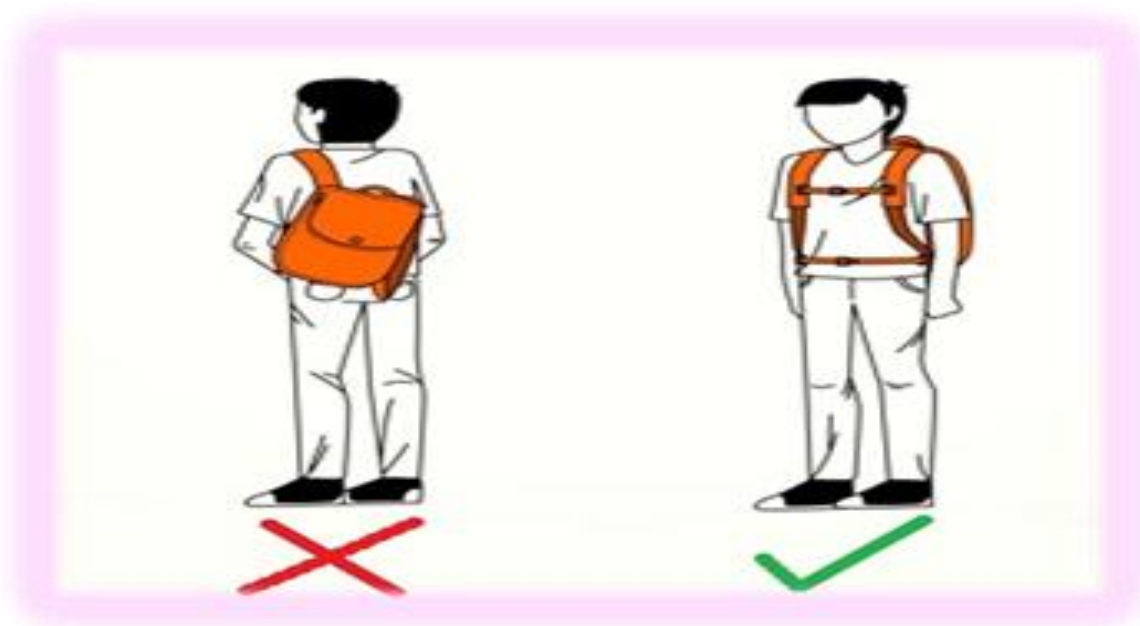
ب) دارای قسمتهای مختلف برای وسایل باشد طوری که دانش آموز بتواند به صورت متقارن از هر دو سمت چپ و راست آن استفاده کند تا فشار بیشتری به هیچ سمتی از شانه و کمر وی وارد نشود



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

کوله پشتی نباید روی پشت شل قرار گیرد یعنی
بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شوند که
کوله پشتی بطور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیاء سنگین‌تر در قسمت عقب کوله‌پشتی (نزدیک به پشت)، اشیاء با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیاء سبک در جلوی کوله‌پشتی قرار بگیرند و تا حد امکان از تمام فضای کوله‌پشتی استفاده شود



کوله پشتی های چرخدار تنها در شرایطی توصیه می شوند که در محیط مدرسه و خانه نیازی به حمل و نقل دستی آن مثلاً از روی پله ها نباشد زیرا این کوله ها وزن بالاتری نسبت به کوله های عادی دارند و همچنین چرخ و اسکلت مخصوص دسته در صورت قرار گرفتن روی شانه ها به پشت و کمر صدمه وارد می کند





"حداکثر"

وزن مجاز
کوله پشتی سالم
۱۰٪ وزن بدن

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

به فرزندان خود آموزش دهید بندهای کوله پشتی باید در
حدی تنظیم شوند که هنگام حرکت، کوله پشتی بر پشت
جایجا نشود. همچنین، هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت
کنند بندهای شانه ای متقارن تنظیم شوند یعنی یکی
شل و یکی سفت نباشد



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها



دانشکده علوم پزشکی مراغه