

## TORBE NA KOLESIH - SO RES BOLJ PRIPOROČLJIVE?

Z vidika prenašanja teže bremena so primernejše, vendar se moramo zavedati tudi njihovih omejitev in možnih negativnih posledic na zdravje. V kolikor se odločimo za nakup in uporabo torb na kolesih moramo upoštevati, da:

- ✓ je primernejše potiskanje bremen naprej, namesto vlečenja za seboj;
- ✓ se priporoča izmenična uporaba leve in desne roke, sicer obstaja nevarnost asimetričnih položajev in obremenitev telesa;
- ✓ je pri premagovanju stopnic, neravnih terenov, vstopanju/izstopanju iz avtobusa ipd. pomembno pravilno dvigovanje in spuščanje torbe na kolesih - teleskopski ročaj je potrebno pospraviti, v počepu in z ravno hrbtenico torbo dvigniti oz. spustiti. Slednje velja tudi za šolske torbe brez koles.



### VIRI

1. Dockrell, S., Simms, C. in Blake, C. (2016). Guidelines on schoolbag use: Messaging to inform the stakeholders. *Work*, 54(2), 489-492.
2. Dockrell, S., Blake, C. in Simms C. (2015). Guidelines for schoolbag carriage: An appraisal of safe load limits for schoolbag weight and duration of carriage. *Work*, 53(3), 679-88.
3. Yamato, T.P., Maher, C.G., Traeger, A.C. idr. (2018). Do schoolbags cause back pain in children and adolescents? A systematic review. *Br J Sports Med*, 52(19), 1241-1245.
4. Adeyemi, A.J., Rohani, J.M. in Abdul Rani, M.R. (2017). Backpack-back pain complexity and the need for multifactorial safe weight recommendation. *Appl Ergon*, 58, 573-582.
5. Macedo, R.B., Coelho-e-Silva, M.J., Sousa, N.F., Valente-dos-Santos, J., Machado-Rodrigues, A.M., Cumming, S.P., Lima, A.V., Gonçalves, R.S. in Martins, R.A. (2015). Quality of life, school backpack weight, and nonspecific low back pain in children and adolescents. *J Pediatr (Rio J)*, 91(3), 263-269.

Izdal in založil: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Avtorica: Manica Remec.  
Fotografije in oblikovanje: Liljana Petruša. Leto izdaje: 2019

## ŠOLSKE TORBE

Priporočila za starše in otroke/mladostnike



## LASTNOSTI TORBE

Poleg teže prazne torbe je pomembna tudi njena velikost, ki mora biti v sorazmerju z velikostjo otroka/mladostnika. Posebno pozornost namenimo hrbtišču torbe, ki naj bo primerne oblike, zračno, čvrsto in oblazinjeno ter naramnicam torbe, ki naj bodo oblazinjene, primerne velikosti in nastavljive po dolžini. Pri šolski torbi so priporočljivi materiali, ki so zračni in trpežni. Za večjo vidnost in varnost v cestnem prometu pa so zaželeni tudi odsevnik.

V šolski torbi naj bodo šolske potrebščine primerno razporejene. Težji in večji šolski pripomočki (npr. zvezki, učbeniki, mape velikosti A4) naj bodo zloženi ob hrbtišču torbe. Manjši in lažji pripomočki (npr. manjši zvezki, puščica) pa naj bodo spredaj, torej najbolj oddaljeni od hrbtišča torbe/hrbta učenca.



V šolski torbi naj bodo samo tista gradiva in pripomočki, ki jih otrok/mladostnik dejansko potrebuje. Dodatno težo po nepotrebem povzročajo: \* zvezki in učbeniki, ki jih po urniku učenec ne potrebuje. \* (pre)težki drugi šolski pripomočki, npr. peresnice, \* knjige, izposojene v šolski knjižnici, \* nepotrebni pripomočki in igrače (dodatni športni copati/superge, dežniki in pelerine v sončnem vremenu, stekleničke za vodo, ipd.).

**Teža napolnjene šolske torbe naj ne presega  
10 - 15% telesne teže otroka/mladostnika.**

## NOŠENJE TORBE



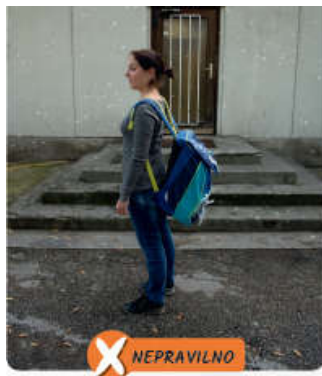
Poleg izbire primerne torbe je hkrati pomembna tudi pravilna namestitvev torbe na hrbet in način nošenja torbe.



V kolikor ima torba tudi prsni ali trebušni trak, se le-tega uporablja, saj omogoča enakomernjšo razporeditev bremena in preprečuje »udarjanje« torbe

### Pravilna namestitvev in nošenje torbe pomenita, da:

- ✓ je težišče torbe čim bližje težišču osebe;
- ✓ je spodnji rob torbe v višini pasu, torej nad zadnjico (ne na zadnjici ali pod zadnjico);
- ✓ je zgornji rob torbe pod višino ramen (ne nad rameni);
- ✓ torbo nosimo na obeh ramenih;
- ✓ sta naramnici torbe nameščeni na sredino ramen (ne na rob ramen);
- ✓ sta naramnici pravilno nastavljeni po dolžini.



Ustrezno pozornost velja nameniti tudi pravilnemu dvigovanju in spuščanju torbe (zlasti v primerih, ko je teža torbe nad priporočljivimi vrednostmi).



Pomembno je tudi, da torba otroka/mladostnika ne ovira pri gibanju (npr. ovirano obračanje glave, ovirano premikanje rok, ipd.). Poleg značilnosti torbe in načina njenega nošenja je potrebno upoštevati tudi koliko časa na dan otrok/mladostnik nosi šolsko (ali drugo) torbo in druge značilnosti otroka/mladostnika (npr. starost, moč, kondicija, zdravstvene težave ipd.)

## DRUGE TORBE



Ne smemo pozabiti, da težave lahko povzročijo tudi različne druge torbe, ki jih otroci/mladostniki uporabljajo za šolske in občolske dejavnosti, kot so npr. športne torbe in torbe z glasbili.