TORNISTRY SZKOLNE - ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

W związku ze zbliżającym się rozpoczęciem roku szkolnego i planowaniem przez rodziców zakupu wyposażenia i przyborów szkolnych, a w tym tornistrów Główny Inspektor Sanitarny opierając się na wynikach międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży (HBSC-*Health Behaviour in School-aged Children. WHO Collaborative Study 2010*), z których wynika, że 4 godziny i więcej spędza codziennie w domu:

- 25,9% badanych uczniów przy odrabianiu lekcji:
- 22,4% uczniów przy oglądaniu telewizji w tygodniu
- 44,4% uczniów przy oglądaniu telewizji w dni wolne od szkoły
- 27,3% korzysta z komputera.

a tylko 35,5% utrzymuje aktywność fizyczną na zalecanym poziomie, przedstawia zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

- **waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 15% masy ciała ucznia,**
- **powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,**
- **jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,**
- **cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,**
- **tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,**
- **długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,**
- **zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,**
- **tornister należy nosić na obu ramionach,**
- **konieczna jest kontrola rodziców nad zawartością tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów nadmiernej ilości zbędnych rzeczy,**
- **wskazane jest podjęcie współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych.**

Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom kręgosłupa. Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- noszenie dodatkowych słowników i książek,
- noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
- rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg),
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów,
- rzadko występująca możliwość pozostawiania części podręczników i przyborów w szkołach.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji).

GŁÓWNY INSPEKTOR SANITARNY

Przemysław Biliński