

# newsletter

Ausgabe 03/2013



## Der passende Schulranzen für den gesunden Rücken

Zum Ausdrucken

Zum Aushängen

Zum Aushängen

### Schwere Ranzen begünstigen Haltungsschäden

Viele Grundschüler schleppen Tag für Tag einen mehr als vier Kilogramm schweren Ranzen zwischen Schule und Elternhaus hin und her. Diese Last liegt deutlich über der Empfehlung von maximal zwölf Prozent des eigenen Körpergewichts.

Vier Kilogramm kommen schnell zusammen: beispielsweise drei Bücher, Schreibmappchen, Farbkasten, Getränkeflasche, Frühstücksdose und ein paar Hefte. Oft wiegt auch der Ranzen selbst schon mehr als die Empfehlung, die bei rund einem Kilogramm liegt.

Wer auf „Nummer sicher“ gehen möchte, sollte darauf achten, dass der Ranzen nach DIN 58 124 angefertigt ist und ein GS-Zeichen trägt.



### Schwere Schulranzen – mögliche Folgen

Ein zu vollgepackter Ranzen drückt auf die wachsende und daher anfällige Wirbelsäule und kann so für eine schlechte Körperhaltung, Verkrümmungen der Wirbelsäule und Verformungen der Füße mitverantwortlich sein.

Bereits über 40 Prozent der 12- bis 17-Jährigen klagen über regelmäßig auftretende Rückenschmerzen. Tendenz steigend!

### Ranzen-Check

Eltern von Grundschulern sollten regelmäßig prüfen, was sich so alles im Ranzen befindet und ob wirklich jedes Buch täglich mit in die Schule muss. Dieser „Ranzen-Check“ sollte mindestens einmal pro Woche, zusammen mit dem Kind, stattfinden.

Das sollten Sie beim Kauf des Ranzens beachten:

- Wählen Sie den Schulranzen gemeinsam mit dem Kind aus;
- der Ranzen soll nicht breiter als der Rücken des Kindes sein und sich dem Rücken anpassen;
- das Leergewicht sollte 1,2 kg nicht übersteigen;
- die Tragegurte sollten stufenlos verstellbar, gepolstert und mindestens 5 cm breit sein, damit sich das Gewicht des Ranzens gleichmäßig und ohne Druckstellen auf die Schultern verteilen kann.

Unter [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de) finden Sie im Faltblatt der gesetzlichen Unfallversicherung ausführliche Informationen für die Wahl des richtigen Schulranzens.

Suchwort: „**Schulranzen - kinderleicht**“