

Kleine Rückenschule.

Tipps für den Schulalltag.

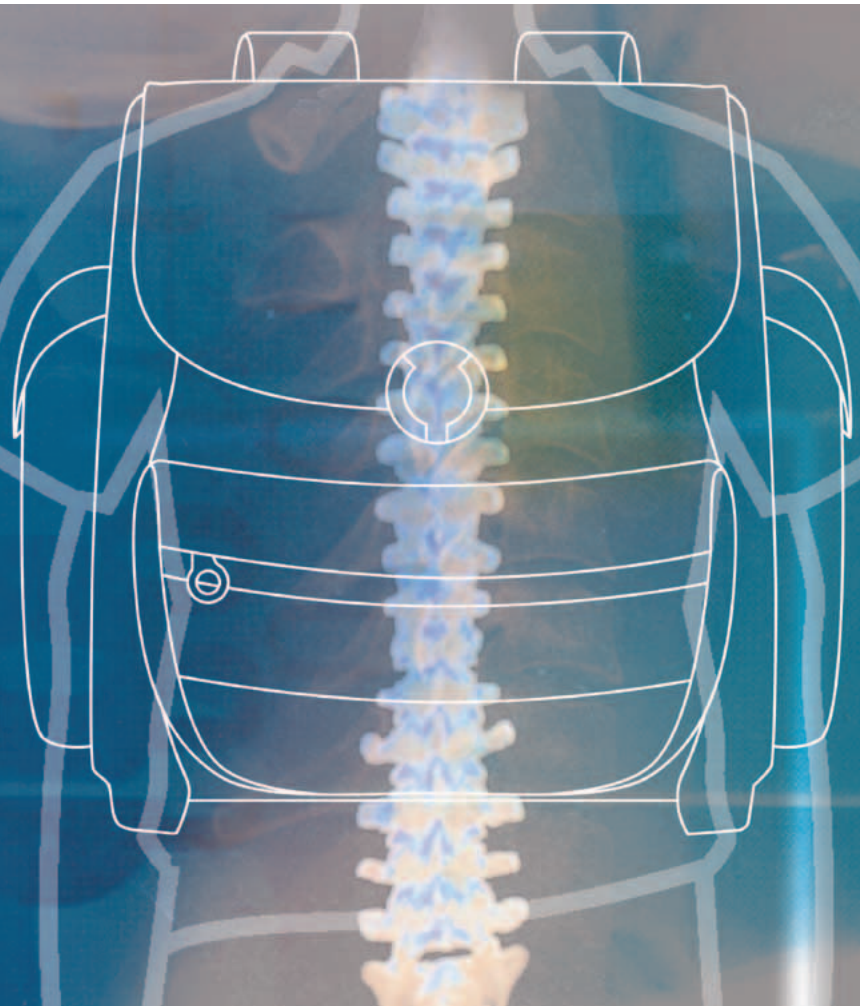


Abb. 1



Abb. 2

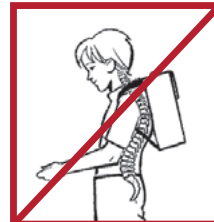


Abb. 3

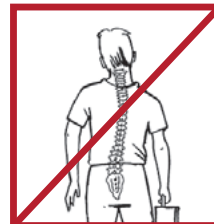


Abb. 4

Schwere Bücher und Hefte sollten immer ins hinterste Fach.



Ranzen packen. Klar, dass nur das eingepackt werden sollte, was wirklich mitmuss. Beim Einräumen sollten die schweren Bücher in das Fach, das dem Rücken am nächsten ist. So wird das Gewicht des Ranzens nah am Körper getragen – und der Rücken entlastet.

Tragegurte einstellen. Die Gurte sollten so eingestellt werden, dass sich die Oberkante des Ranzens in Schulterhöhe befindet (Abb. 1). Zu lange Gurte belasten die untere Wirbelsäule (Abb. 2), zu straff gezogene verursachen eine Hohlkreuz-Haltung (Abb. 3). Der Trick zur optimalen Gurt-Einstellung: Beim Anziehen des Ranzens in die Gurte schlüpfen, auf der Stelle hüpfen und gleichzeitig an den Gurten ziehen – so erhält man den perfekten Sitz. Zum Lösen einfach unter die oberen Gurtschnallen drücken.

Ranzen tragen. Alle Scouts haben eine angenehme Polsterung, die das Tragen auf dem Rücken noch bequemer macht. Das Tragen in der Hand hingegen belastet die kindliche Wirbelsäule einseitig (Abb. 4).

