



РУБРИКУ ВЕДЕТ  
МАРИНА ГЛЕБОВА

# Школьная неделя «ВТ»

## Школьнику нужен навык туриста

К ВЫБОРУ РЮКЗАКА ПОДХОДИТЕ СТРОЖЕ,  
ЧЕМ К ВЫБОРУ СЕМЕЙНОГО АВТО

Ширина ранца  
не должна  
превышать  
ширину  
плеч ребенка.



Верх рюкзака  
не должен  
находиться выше  
линии плеч.

Главное, чтобы спинка рюкзака  
была анатомической формы.

Низ рюкзака  
не должен быть  
ниже бедер.

За год среднестатистический школьник переносит на спине груз весом 11 тонн. В России такой статистики не ведется, но в США медики подсчитали, что ежегодно не менее пятидесяти тысяч школьников попадают в травмпункты из-за ранцев и рюкзаков. Одни травмируют позвоночники и тазобедренные суставы в ходе навьючивания запредельной тяжести на спину. Другие спотыкаются о ранцы и ломают руки-ноги. Но хуже всего, когда тяжелыми жесткими ранцами дети дерутся. Удар по голове таким — все равно что кирпичом или тяжелой гирей.

Вес рюкзака обычно составляет не менее 20% веса школьника, а между тем предельным показателем считается 15% процентов. ПОЭТОМУ...

### КАК ТУРИСТ

Очень полезны приспособления, употреблявшиеся ранее только в туристских рюкзаках. Например, «противооткид». Он позволяет установить такие регулировки, при которых лямки надежно и плотно удерживают рюкзак у спины.

Очень полезен пояс, застегивающийся впереди. Он либо разгружает плечи, либо фиксирует рюкзак. При правильной регулировке на поясник приходится около 50% веса рюкзака. Ширина пояса — от 5 до 10 см. Удобно, если на нем есть карманы для разных мелочей — ключей, проездного или носовых платочков. Удобна также резинка-стяжка впереди рюкзака — для фиксации легких вещей (куртки, шапки, рукавиц).

Хорошо, если есть ручка на спинке: за нее можно будет поднимать рюкзак, помогать надеть. Две ручки — на спинке и впереди — еще удобнее.

### ТКАНИ, ШВЫ И МОЛНИИ

При покупке импорта берите рюкзаки, завезенные из стран с холодной зимой. Италия, например, вряд ли подойдет.



Если ранец с подкладкой, надо, чтобы она была из легкого моющегося материала.

Швы должны быть прочными и аккуратными — никаких выступающих краев, о которые ребенок может пораниться.

Молнии разделяются по ширине лесочного соединения. Для карманов достаточно молнии 5 мм, на основное отделение ставят 8 или 10 мм. Сразу проверьте работу застежки, она не должна закусывать края и идти рывками или с большим усилием.

Хорошо, если замочек молнии — стопорный, с язычком. В этом случае молния не будет самопроизвольно расстегиваться.

### ВОТ ТАКОЙ ВЫШИНЫ, ВОТ ТАКОЙ УЖИНЫ

Для размеров правило простое: верх рюкзака не должен находиться выше линии плеч, а низ — ниже бедер. Ширина ранца не должна превышать ширину плеч ребенка.

Плечевые ремни ранца должны регулироваться по длине. Чтобы они не врезались при ношении, их ширина в верхней части должна быть не менее 4 см, оптимально — около 8 см, то есть почти на все плечо ребенка.

На ремнях в районе плеч должны быть подушечки, передвигающиеся вдоль лямок — но с усилием, чтобы не съезжали. Один из ремней должен иметь разъем, облегчающий надевание и снятие ранца.

Во избежание травм и порчи одежды пряжки и другие приспособления для изменения длины крепятся на дне ранца или рюкзака. Лямки в рюкзаках могут быть прямыми, но лучше ищите анатомические (повторяющие контуры тела) с регулировкой по высоте. Еще лучше — удобные лямки-«майка», соединенные наверху.

### БЕЗ ДЕТЕЙ НЕ ВЫБИРАТЬ!

Правильный ранец или рюкзак выбрать очень сложно. Дети чаще всего мечтают заполучить себе на спину нечто крутое, с рисунками и надписями из популярных мультфильмов или фильмов — и совсем не думают о потребительских свойствах сего предмета.

Главный критерий, на который здесь стоит обращать внимание, — равномерное распределение тяжести на спину и плечи. Для школьников (и не только младших) совершенно не подходят сумки, которые носят через плечо. Детям до 15 лет вообще лучше покупать только ортопедические рюкзаки со специальной спинкой.

Ношение тяжестей может вызвать раннюю остановку роста. Об этом особо стоит предупреждать мальчишек, которые, как ни странно, чаще, чем девочки, покупаются на популярный рюкзаковый бренд.

Чем младше ребенок, тем жестче должен быть каркас. Для младшеклассников часто выбирают рюкзаки с твердыми стенками. Но они травмоопасны с другой стороны: при драке или падении.

Старшеклассникам подойдет и мягкий рюкзак, главное, чтобы его спинка была анатомической формы. Это означает, что рюкзак должен иметь на внешней поверхности задней стенки мягкий уплотнитель из ППЭ (пенополиэтилена). Он предохраняет спину от твердых углов книг и других вещей, которые носят в школьном рюкзаке. Уплотнителю придается особую форму, соответствующую естественным изгибам позвоночника.

В высокклассных рюкзаках есть внутренний каркас из алюминиево-дюралевых лат (не подвержены деформации и пружинят). Но он утяжеляет вес.



### ВЕС ПЕРА — НЕДОСТИЖИМАЯ МЕЧТА

Год от года школьные ранцы становятся все тяжелее. Исследования показали, что, как правило, вес ранца с учебниками у учащихся начальной школы достигает 5 — 6 кг. Это почти в три раза превышает допустимые гигиенические нормативы (малышам — 10% от веса тела, детям постарше — 15%).

● Оптимальный вес пустого ранца для малыша установлен в 600 граммов, для средней школы — 700.

Как мы ни искали, нашли такой вес только в самых дешевых образцах, без ортопедической спинки, стоимостью 200 рублей.

Самые навороченные ранцы и рюкзаки на школьных развалах Петербурга стоят 7 — 15 тысяч рублей (!), самые дешевые с ортопедической спинкой мы нашли за 2899 рублей. Были и подешевле, но на деле ортопедической их спинку можно назвать с большой натяжкой.

● Рюкзаки дешевле ранцев процентов на 25.



### ТРЕБОВАНИЯ К ПРАВИЛЬНОМУ РЮКЗАКУ:

- ортопедическая задняя стенка;
- эргономичная спинка, соответствующая линии позвоночника;
- желательна алюминиевая рама внутри спинки, сохраняющая форму рюкзака;
- прокладка из сетчатой ткани — чтобы ребенок не потел;
- широкие лямки — от 4 до 8 см, в районе плеч — дополнительные прокладки;
- светоотражающие полоски — они обеспечат ребенку безопасность в темноте;
- ширина ранца — по ширине плеч ребенка, верхний край не выше плеч, нижний — не ниже бедер;
- на каждом ранце должна быть маркировка с обозначением возраста, для которого он предназначен;
- вес вместе с содержимым — не более 10% веса малыша и 15% веса старшего школьника.