

## Merkblatt Schulsack

Der Bewegungsapparat und insbesondere die Wirbelsäule sind bei Kindern und Jugendlichen während des Wachstums empfindlich und reagieren negativ auf häufige Fehl- oder Überbelastungen. Deshalb gibt es von Orthopäden (Rückenspezialisten) klare Richtlinien, wie ein Schulsack getragen werden muss und wie schwer er sein darf, damit er der Gesundheit des Kindes nicht schadet.

### Grundsätze

- Der erste Schulsack sollte unbedingt auf dem Rücken getragen werden.
- Das Gewicht sollte ungefüllt 1,2 kg nicht überschreiten.
- Die Beweglichkeit des Kindes darf durch den Schulsack nicht beeinträchtigt werden.
- Der Schulsack sollte dem Rücken mit einem gepolsterten Rückenteil ergonomisch anliegen.
- Die Tragriemen sollten breit und gepolstert sein.
- Die Oberkante des Schulsacks sollte auf der Höhe der Schulteroberkante liegen.

### Gewicht

Nicht nur schlecht ausgewählte Schulsäcke verstärken die Problematik der Rückenschmerzen und der Haltungsauffälligkeiten (assymetrische Wirbelsäule, Rund- oder Hohlrücken), sondern auch überfüllte und zu schwere. Bei bereits bestehenden Rückenproblemen und einem schlaffen Rundrücken sollte die Traglast weniger als 10% des Körpergewichts betragen. Ansonsten gilt bei normalgewichtigen Kindern und Jugendlichen, dass das Schulsackgewicht einen Achtel (12,5%) des Körpergewichts nicht überschreiten sollte:

Körpergewicht (kg)    Schulsack gefüllt (kg)

bis 24,0 kg	3,0
25 - 28 kg	3,5
29 - 32 kg	4,0
33 - 36 kg	4,5
37 - 40 kg	5,0
41 - 44 kg	5,5
45 - 48 kg	6,0
49 - 52 kg	6,5
über 53 kg	7,0

### Hinweise für den Schulalltag

- Kinder sollten nur das mitnehmen, was sie auch wirklich in der Schule brauchen.
- Fragen sie die Lehrerin oder den Lehrer, ob bestimmte Hefte oder Bücher in der Schule gelassen werden können.
- Achten Sie auf eine gleichmässige Gewichtsverteilung auf beide Schultern
- Stellen Sie die Gurtlänge der Träger immer erst bei gepacktem Schulsack ein.
- Achten Sie darauf, dass die Traggurte anliegen.

Prüfen Sie regelmässig das Gewicht des gefüllten Schulsackes indem Sie ihn anheben.