**Tornistry szkolne - zalecenia GIS**

Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego oraz wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

* **Waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 15% masy ciała ucznia.**
* Powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio 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.
* Konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy.
* Wskazane jest podjęcie przez rodziców 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 niezwiązanych 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).