

JAK WYBRAĆ WŁAŚCIWY TORNISTER I DOBRZE GO SPAKOWAĆ?

*Lekka
konstrukcja
tornistra.*



*Równe, szerokie
szelki,
z możliwością
regulacji (dla
dzieci młodszych
wskazane
dodatkowe
zapięcie spinające
szelki na klatce
piersiowej).*

*Usztywniona część
tornistra, przylegająca do
pleców.*

*Dodatkowe
kieszenie
pozwalające na
rozłożenie
ciężaru.*

Przy pakowaniu tornistra pamiętajmy:

- ✓ ciężar tornistra wraz z zawartością nie powinien przekraczać 10 do 15% wagi ucznia;
- ✓ cięższe rzeczy należy umieszczać na dnie tornistra, natomiast lżejsze wyżej;
- ✓ ciężar tornistra trzeba rozłożyć, równomiernie wykorzystać dodatkowe kieszenie i przegrody tornistra;
- ✓ ciężkie, sztywne zeszyty warto zastąpić tymi w miękkich oprawkach;
- ✓ pozostawiać część przyborów szkolnych i książek w wyznaczonych w szkole szafkach i półkach;
- ✓ na bieżąco należy sprawdzać zawartość tornistra i pozostawiać w nim tylko potrzebne książki, zeszyty i przybory szkolne;
- ✓ wygodniejsze jest zabranie napoju w lżejszym opakowaniu, niż w ciężkich termosach i szklanych butelkach;
- ✓ drugie śniadanie można pakować np. w papier śniadaniowy lub wkładać do lekkich pojemników;
- ✓ tornister należy nosić na obu ramionach!



Opracowanie: Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opolu