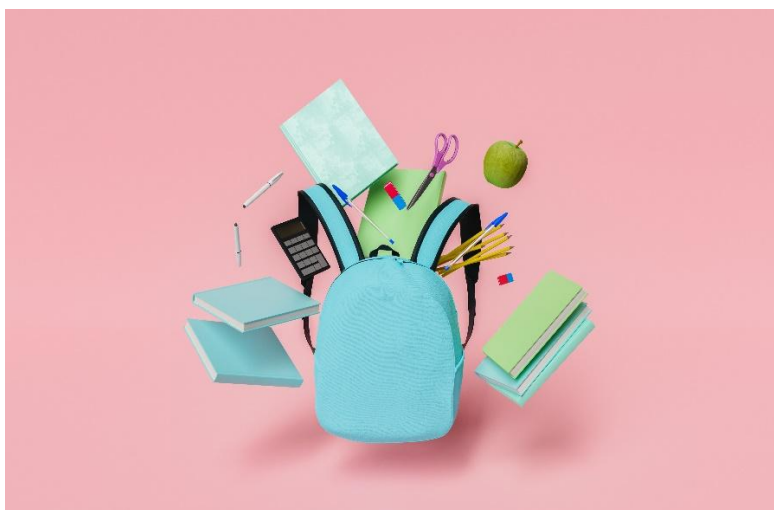


# CIEŻAR PLECAKÓW SZKOLNYCH

W Polsce nie ma przepisów określających ciężar tornistrów/plecaków. Dlatego też przyjmuje się według badań Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB), iż **ciężar tornistra/plecaka nie powinien przekraczać 10-15% masy ciała ucznia**. Należy zauważyć, iż na wagę tornistra/plecaka z zawartością składa się ciężar pustego tornistra/plecaka, książek, zeszytów, przyborów szkolnych, do zajęć plastycznych, stroju do zajęć z wychowania fizycznego oraz przedmiotów, które nie są związane z nauką.

Minister Edukacji Narodowej wychodząc naprzeciw problemowi, dnia 25 sierpnia 2009 r. wydał rozporządzenie zmieniające w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1604 ze zm.), które w § 4a stanowi: „***Dyrektor zapewnia uczniom w szkole lub placówce miejsce na pozostawienie podręczników i przyborów szkolnych***”.

Główny Inspektor Sanitarny przedstawił zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka, a także wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie.



## ***Tornister powinien:***

- posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- mieć równe, szerokie szelki, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie do pleców,
- być zawsze noszony na obu ramionach,
- być stosunkowo lekki – waga tornistra (już z całą zawartością) nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka.

## ***Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim takie czynniki jak:***

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,

- noszenie dodatkowych słowników, podręczników i książek,
- noszenie przedmiotów niezwiązanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
- rodzaj materiału z jakiego został wykonany tornister/plecak – elementy, tj.: kółka, wysuwana rączka, metalowy stelaż, nadmierna ilość kieszonek, nieodpowiedni materiał – zwiększają wagę
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów



*Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Słupsku  
Higiena Dzieci i Młodzieży*

#### Bibliografia:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (t. j. Dz. U. z 2020 r., poz. 1604 ze zm.),
2. Główny Inspektorat Sanitarny, Zalecenia dotyczące tornistrów szkolnych, <https://www.gov.pl/web/gis/zalecenia-dotyczace-tornistrow-szkolnych>,
3. A. Grajda, Z. Kułaga, Bezpieczeństwo Pracy: Nadmierne obciążenie kręgosłupa uczniów tornistrami, Nr 9/2007,
4. Główny Inspektorat Sanitarny, Czym kierować się przy zakupie tornistra, <https://www.facebook.com/GISgovpl/posts/tornister-stanowi-nieodzowny-atrybut-ka%C5%BCdego-ucznia-jego-waga-odpowiednie-dopaso/2008074409242600/>