



## Der richtige Schultornister

Lernen macht Spaß. Lernen strengt aber auch an. Nicht nur im Kopf, sondern auch auf dem Rücken. Viele Kinder schleppen Tag für Tag einen viel zu schweren Ranzen. Das kann zu Haltungsschäden führen. Aber nicht nur das Gewicht des Tornisters, auch andere Details spielen eine wichtige Rolle. Wir geben Tipps.

Hat mein Kind eigentlich den richtigen Ranzen? Die Erfahrung zeigt, dass besonders Grundschüler oft viel zu schwere Tornister tragen. Diese Tatsache ist umso bedenklicher, weil gerade in dieser Altersstufe bleibende Haltungsschwächen entstehen können. Ein Ranzen kann aus verschiedenen Gründen zu schwer sein. Oft befinden sich neben den Unterrichtsmaterialien weitere Dinge darin, die den Tornister schwer machen. Das Frühstückspaket, mitgebrachte Getränke, Spielzeug, Bücher, Zeitungen, Zeitschriften und nicht zuletzt das Eigengewicht des Ranzens lasten in ihrer Summe schwer auf den Rücken der Kinder. Daneben können die Gewohnheiten der Schüler, Schulranzen nicht täglich umzupacken, zusätzlich zum überhöhten Gewicht beitragen.

### Tipps rund um den Schultornister:

Wie schwer darf der Tornister sein?

Die Tabelle informiert über das richtige Gewicht, bezogen auf das Körpergewicht.

<b>Körpergewicht</b>	<b>Schultornister-Höchstgewicht (gefüllt)</b>
18-23 Kilogramm	2,0 Kilogramm
24-28 Kilogramm	2,5 Kilogramm
29-33 Kilogramm	3,0 Kilogramm
34-38 Kilogramm	3,5 Kilogramm
39-43 Kilogramm	4,0 Kilogramm
44-48 Kilogramm	4,5 Kilogramm
49-53 Kilogramm	5,0 Kilogramm

- ◆ Das Gewicht des gepackten Schultornisters sollte höchstens ein Zehntel des Körpergewichtes betragen.
- ◆ Das Eigengewicht des Tornisters sollte in der Regel 1300 Gramm nicht überschreiten.
- ◆ Helfen Sie Ihrem Kind, den Schultornister täglich neu zu packen und Überflüssiges auszuräumen.
- ◆ Achten Sie auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung.
- ◆ Wählen Sie ein leichtes, nicht zu großes Modell, das nicht breiter als der Rücken des Kindes ist.
- ◆ Die Riemen sollten breit, gut gepolstert und verstellbar sein.
- ◆ Achten Sie auf Sicherheitsfarben und reflektierende Katzenaugen.
- ◆ Der Schultornister sollte eng und senkrecht am Körper getragen werden, dies kann durch die Anpassung der Riemenlänge erreicht werden.
- ◆ Spielzeug, Getränkedosen und Freizeitartikel gehören nicht in den Schultornister.

### Erkundigen Sie sich:

Steht dem Kind in der Schule ein eigenes Fach zur Verfügung?

Lässt sich ein regelmäßiges Getränkeangebot in der Schule organisieren?