Liebe Eltern, liebe Lehrkräfte

Viele Schulranzen sind zu schwer. Die Folgen: Zu schwere Schulranzen können zu Verkrümmungen der Wirbelsäule oder Verformungen der Füße führen. Darüber hinaus schränken sie die Aufmerksamkeit und Bewegungsfreiheit der Kinder ein. Um das zu verhindern, sollten Sie die folgenden Tipps beachten. Denn so können Sie Haltungsschäden vorbeugen.

Wir möchten, dass Ihr Kind gesund aufwächst und mit Freude zur Schule geht. Dieses Faltblatt soll Ihnen helfen, beim Kauf eines Ranzens und im Schulalltag die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Worauf es beim Kauf ankommt

Prüfsiegel.
Der Ranzen soll die Vorgaben der Schulranzennorm DIN 58124 erfüllen. Dann gilt er als praktisch (z.B. wasserdicht), ergonomisch und sicher.

Anprobieren.
Trotz Prüfsiegel, anprobieren ist Pflicht: einmal mit T-Shirt, einmal mit Jacke. Der Ranzen muss sicher und angenehm sitzen und darf nicht von den Schultern rutschen.

Rücken und Polster.
Wählen Sie einen Ranzen mit körpergerechtem, gepolsterten Rückenteil. Er sollte an mehreren Stellen am Körper anliegen und nicht über die Schultern hinausragen.

Gurte und Riemen.
Gepolsterte Schultergurte sind wichtig. Sie sollten mindestens vier Zentimeter breit sein. Ihr Kind sollte den Ranzen einmal am Tragegriff anheben. Berühren die Gurte jetzt den Boden, sind sie zu lang: Stolpergefahr!

Tragegriff.
Weit genug muss er sein, gut gepolstert und griffig. Ideal ist ein Griff, der sich zum Aufhängen und zum Tragen eignet.

Leuchtfarbe/Leuchtstreifen:
Vorn und an den Seiten müssen große Leuchtflächen in den Farben Orange-Rot oder Gelb für optimalen Schutz am Tag sorgen. Die Farben müssen fluoreszieren, also aufleuchten, selbst wenn wenig Licht darauf fällt. In der Dunkelheit warnen zusätzliche, große, reflektierende Streifen, wenn die Autoscheinwerfer sie anstrahlen.

Was im Schulalltag wichtig ist

Achten Sie auf das Gewicht des gepackten Schulranzens. Kontrollieren Sie, ob die Bücher und sonstigen Schulsachen, die Kinder mit sich herumtragen, wirklich jeden Tag gebraucht werden. Die Kinder sind oft zu bequem, ihren Schulranzen umzupacken.

Lehrkraft und Eltern stimmen sich ab, was das Kind unbedingt für den Schulalltag braucht. Viele Sachen können im Klassenzimmer bleiben. Dazu müssen geeignete Aufbewahrungsmöglichkeiten geschaffen werden.

Notwendig ist es, in der Schule und Freizeit für ausreichend Bewegung als Ausgleich zu sorgen. Dazu gehört auch, dass der Schulweg möglichst zu Fuß zurückgelegt wird.

Übrigens: Ein preiswertes oder klassenweise organisiertes Getränkeangebot in der Schule ersetzt die täglich mitgebrachte Trinkflasche!

Wie schwer der Schulranzen sein sollte

Für die Festlegung des Gewichts des vollen Schulranzens sollten Größe, Gewicht, Entwicklungszustand und körperliche Verfassung des Kindes berücksichtigt werden. 10% des Körpergewichts gelten als unbedenklich.

Wie der Schulranzen richtig getragen wird

Die Kinder tragen den Ranzen auf dem Rücken und nicht in der Hand. Wenn der Ranzen nicht zu schwer, ergonomisch geformt ist und korrekt getragen wird, werden die Rückenmuskulatur und der Bewegungsapparat trainiert. Ergonomisch richtig getragen wird der Schulranzen, wenn er im oberen Bereich der Wirbelsäule aufliegt. Dagegen führt die einseitige Belastung einer Körperhälfte beim Tragen über einer Schulter, in der Hand oder beim Ziehen eines Trolleys zu einer Schiefhaltung des Rumpfes.

✓ richtig

✗ falsch

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

Mittelstraße 51
10117 Berlin
Tel.: 030 288763800
Fax: 030 288763808
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Ihr Unfallversicherungsträger

Unfallkasse Brandenburg
– Gesetzliche Unfallversicherung –
Müllroser Chaussee 75 · 15236 Frankfurt (Oder)
Telefon (0335) 5216-0 · Telefax (0335) 5216-111
E-Mail: praevention@ukbb.de

Auf Basis des Faltblattes „Kleine Kinder – große Taschen“ der Unfallkasse Berlin

DGUV Information 8010 Januar 2010

DGUV
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Spitzenverband

Ihre Unfallversicherung informiert

Schulranzen – kinderleicht!