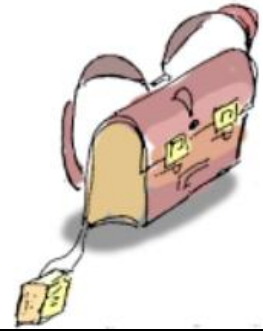


# Wie vermeide ich einen zu schweren Schulranzen?

Das empfohlene Gesamtgewicht eines Schulranzens beträgt ca. 12% des Körpergewichts des Kindes. Diese Grenze liegt bei ca. 4 - 5 kg. Bei einem Leergewicht des Ranzens von 1,5 kg kann sie bereits mit dem Einpacken des Proviantes samt Trinkflasche (1 kg), des Mäppchens (0,4 kg), eines Buchs (0,7 kg) und eines Doppelhefts (0,3 kg) erreicht werden.

Bei sechs Stunden Unterricht ist also ein Ranzen-Gewicht von 8 – 10 kg weitaus realistischer. Damit die Wirbelsäule unserer Kinder auf jeden Fall möglichst wenig belastet wird, finden Sie auf diesem Blatt einige Tipps zum Thema „Schulranzen“.



## Grundausrüstung:

Kaufen Sie Ranzen, Sportsack und Mäppchen nach denselben Kriterien wie die Ausrüstung für eine Bergtour: Möglichst leicht und stabil. Überlegen Sie, ob Ihr Kind wirklich jeden Tag 10 Farbstifte, eine Schere und ein Lineal benötigt.

## Proviant:

Einen erheblichen Teil des Gesamtgewichts (ca. 1 kg) können schwere Trinkflaschen und Proviantbüchsen samt Inhalt ausmachen. Wählen Sie möglichst leichte Materialien (Papiertüten, Folien) oder deponieren Sie einen Becher in der Schule: Der Wasserhahn ist direkt um die Ecke...

## Richtiges Packen und Tragen:



- alles Schwere an die Rückenseite packen (gegen die Hebelwirkung)
- Ranzen symmetrisch beladen
- täglich ausmisten und nur das Nötigste einpacken
- Riemen so einstellen, dass der Ranzen eng am Rücken anliegt.
- Oberkante des Ranzens soll auf Schulterhöhe liegen

## Beitrag der Lehrer/Schule:

- Abwechselndes Mitbringen von Fach- und Lese-Büchern (Booksharing) wird von einigen Lehrern unterstützt. Entscheidend ist aber, dass es nicht zu Unruhe im Unterricht führt und vor allem auch klappt. Dafür können nur die Schüler selbst bzw. die Eltern sorgen.
- Sportsachen und manche Bücher und Hefte können in der Schule (Schränke) deponiert werden.
- Auf Doppelhefte und zusätzliche Materialordner sollten Lehrer nach Möglichkeit verzichten.

**... und zum Schluss:** Wer mit dem Fahrrad zur Schule fährt, hat es natürlich leichter. Allerdings nur, wenn der Ranzen im *Fahrradkorb* und nicht auf dem *Rücken* transportiert wird...



Nicht zu vernachlässigen: Die allgemeine *körperliche Fitness* der Kinder ist ebenfalls ein wesentlicher Faktor, um Rückenschäden vorzubeugen. Der Ranzen allein macht's nicht...