



# DOBÓR PLECAKA DLA PIERWSZOKLASISTY

---

## JAK PRAWIDŁOWO DOBRAĆ PLECAK I GO UŻYTKOWAĆ

OPRACOWANIE: ELŻBIETA KOTECKA

POMOC: JAKUB KOTECKI

BIAŁYSTOK, DN. 22 CZERWCA 2023 R

# DLACZEGO DOBÓR PLECAKA JEST TAK WAŻNY?

---

Dzieci w okresie wczesnoszkolnym są w intensywnej fazie wzrostu i rozwoju. Skrzywienia kręgosłupa i deformacje są szczególnie ryzykowne, dlatego należy unikać nadmiernego obciążenia pleców. Niewłaściwie dobrany i użytkowany plecak może prowadzić do nieprawidłowego rozwoju kręgosłupa i wad postawy.

Ważne jest, aby plecak był ergonomiczny, dostosowany do ciała dziecka, miał prawidłowo wyregulowane szelki oraz usztywnione plecy.

Odpowiednio dobrany plecak to inwestycja w zdrowie i prawidłowy rozwój dziecka, dlatego warto wybierać ten, który zapewnia komfort, bezpieczeństwo i wsparcie dla kręgosłupa.



# KONSEKWENCJE ZŁEJ POSTAWY

**Lepiej działać profilaktycznie niż rehabilitacyjnie 😊**

---

Jedną z konsekwencji złej postawy są problemy ortopedyczne, a w szczególności skolioza (trwałe boczne skrzywienie kręgosłupa). Dotyka to dziewczynki trzy razy częściej niż chłopców i jest najczęściej diagnozowana w wieku około 10 lat.

Potem może pojawić się ból pleców, przepuklina dysku i przygniecenia rdzenia kręgowego w wieku dorosłym.

Rehabilitacja lub korekcja chirurgiczna problemów z kręgosłupem jest wymagająca i skomplikowana.

# DOBÓR PLECAKA – NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

---

1. RODZAJ
2. WAGA
3. WIELKOŚĆ
4. RAMIĄCZKA I MOŻLIWOŚĆ ICH REGULACJI
5. USZTYWNIENIE Z TYŁU PLECAKA
6. PASY STABILIZACYJNE
7. POJEMNOŚĆ
8. MATERIAŁ
9. DODATKOWE ELEMENTY

# 1. RODZAJ

## Tornister, plecak, plecak „walizka” na kółkach, torba?

---

Z uwagi, że torba na ramię i plecak „walizka” na kółkach prowokują nieodpowiednią postawę ciała, sugerowane są dwa rozwiązania:

### **Tornister:**

- stabilny i łatwy w użytkowaniu (można go przesunąć, otworzyć, zamknąć),
- poprzez usztywnienia stymuluje prawidłową postawę ciała.

### **Plecak:**

- lekki,
- praktyczny,
- uniwersalny - można używać go też poza szkołą – np. jako bagaż podręczny lub na wakacjach.

## 2.WAGA PLECAKA (całkowita)

**Nie powinna przekraczać 10% masy ciała**

---

- ✓ Sugerowana waga pustego plecaka to 800-1000 g.
- ✓ Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka po jego spakowaniu powinna wynosić maksymalnie 10 % masy ciała dziecka.

*Przykład:*

*Dziecko o wadze 20 kg, może mieć plecak z zawartością o wadze 2 kg, a 30 kg – 3kg.*

### 3. WIELKOŚĆ PLECAKA

#### Plecak należy dopasować do wzrostu dziecka

---

- ✓ Górna krawędź plecaka powinna być blisko górnego odcinka pleców. Nie powinna wystawać daleko ponad linię ramion ani opadać zbyt nisko.
- ✓ Spód powinien znajdować się na wysokości kości miedniczej - jeszcze „nad pupą”.
- ✓ Plecak nie powinien także być za szeroki w stosunku do sylwetki dziecka – nie może rozchodzić się na boki.
- ✓ Jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie.

*Źle dobrany czy źle wyregulowany plecak ogranicza zakres ruchu dziecka w trakcie poruszania się, co wpływa bezpośrednio na zaburzenia motoryki, zwiększając ryzyko wad postawy w przyszłości.*

# JAK MIERZYMY NASZE PLECAKI?



### 3. WIELKOŚĆ PLECAKA

Prawidłowo dobrany i wyregulowany plecak.

---



### 3. WIELKOŚĆ PLECAKA

**Nieprawidłowo dobrany i wyregulowany plecak.**

---



## 4. RAMIĄCZKA I MOŻLIWOŚĆ ICH REGULACJI

Plecak powinien przylegać do górnej części pleców dziecka

---

- a) Ramiączka powinny być dość szerokie, miękko wyściełane, aby nie wbijały się w ramiona dziecka, dając równomierne rozłożenie noszonego ciężaru. Nie mogą być za szerokie, gdyż takie wżynają się w pachy i szyję.
- b) Regulacja pasków – łatwa i szybka w obsłudze.

*Instruktaż:*

*Ramiączka powinny być naciągnięte, tak by ciężar plecaka rozkładał się w górnej części i opierał na ramionach.*

*Plecak powinien „klapać” od dołu.*

*Każdy plecak, który jest za luźno wyregulowany, będzie wbijał się dolną częścią i przekrzywiał dziecko do tyłu, co powoduje skrzywienia kręgosłupa.*

## 5. USZTYWNIENIE Z TYŁU PLECAKA

**Plecak powinien być odpowiednio wyprofilowany i dopasowany do pleców**

---

Jeśli tył plecaka jest dobrze wyprofilowany, to plecy będą dobrze do niego przylegać i zachowają prawidłową pozycję.

- ✓ tył powinien być usztywniony z uwzględnieniem podparcia dla odcinka lędźwiowego – zgodnie fizjologiczną krzywizną kręgosłupa,
- ✓ ma dobrze przylegać do pleców dziecka, nie może huśtać się na boki podczas chodu, aby nie doprowadzić do przeciążeń mięśniowych w wyniku braku właściwej stabilizacji,
- ✓ usztywnienie daje większy komfort w przypadku, kiedy książki lub inne sztywne materiały zmieniają swoje położenie i mogą uwierać dziecko w plecy.

## 5. USZTYWNIENIE Z TYŁU PLECAKA

Plecak powinien być odpowiednio wyprofilowany i dopasowany do pleców



## 6.PASY STABILIZACYJNE

Utrzymują plecak blisko ciała powodując większą stabilność

---

Pas stabilizacyjny pomaga utrzymać plecak blisko ciała, zapobiegając jego nadmiernemu przechylaniu się lub bujaniu podczas poruszania się. Zapewnia to większą stabilność, zwłaszcza podczas aktywności fizycznej lub w trudnym terenie.

Dostępne są warianty z:

- ✓ Pasem stabilizującym na klatce piersiowej, który ogranicza spadanie ramiączek z barków.
- ✓ Niektóre plecaki mają też dodatkowy pas stabilizujący w odcinku lędźwiowym.



## 7. POJEMNOŚĆ

---

- Lepiej nie kupować mniejszego niż 10 L.
- Nie powinien być też za duży, aby nie kusiło dziecka zabieranie dodatkowo zbędnych rzeczy (zabawki itp.).
- Ma mieścić materiały w formacie A4.

## 8. MATERIAŁ

---

- Wytrzymały (zwłaszcza w miejscu dna plecaka - powinien być wzmocniony).
- Wodoodporny (aura już od września potrafi być deszczowa).
- Możliwość prania w pralce (materiał powinien być odporny na odkształcenia w trakcie prania).
- Odporny na zabrudzenia (w codziennym użytkowaniu plecak narażony jest na częste zabrudzenia).
- Przewiewny (od strony pleców i wewnętrznej strony szelek/pasków, by dziecko się nie pociło).

## 9. Dodatkowe elementy:

Pamiętajmy, że większe i cięższe książki układamy przy samych plecach tak, żeby zachować środek ciężkości

---

1. Przegródki, które uporządkują książki i jeszcze je ustabilizują.
2. Oddzielna kieszonka na kanapkę – dzieci niestety nie wkładają jedzenia do folii lub pudełka i mogą zabrudzić książki.
3. Oddzielna kieszonka na picie – szybki dostęp i mniejsze ryzyko zalania książek.
4. Odblaski z tyłu i przodu, bo jak dziecko idzie przodem do światła to też musi mieć odblask na szelkach.
5. Elementy identyfikacyjne, w przypadku kilku identycznych plecaków, np. w świetlicy.

## PODSUMOWUJĄC, JAK PRAWIDŁOWO UŻYTKOWAĆ PLECAK:

---

1. Górna krawędź plecaka powinna być blisko górnego odcinka pleców. Nie powinna wystawać daleko ponad linię ramion ani opadać zbyt nisko.
2. Linia ramion powinna być równoległa do górnej krawędzi plecaka. Plecak nie powinien odstawać od pleców ani przechylać się w jedną stronę.
3. Spód powinien znajdować się na wysokości kości miedniczej - jeszcze „nad pupą”.
4. Upewnij się, że paski na ramiona są dobrze wyregulowane. Powinny być na tyle ciasno dopasowane, aby utrzymać plecak blisko ciała, ale jednocześnie nie powinny powodować niewygodnego ucisku.
5. Pas stabilizacyjny na klatce piersiowej pomaga rozłożyć ciężar plecaka na większą powierzchnię, co zmniejsza nacisk na plecy i ramiona. W ten sposób minimalizuje się obciążenie kręgosłupa i poprawia komfort noszenia.

## PODSUMOWUJĄC, JAK PRAWIDŁOWO UŻYTKOWAĆ PLECAK:

---

6. Jeśli plecak ma pas biodrowy, dopasuj go na wysokości bioder i zaciągnij go, aby równomiernie rozłożyć ciężar plecaka na plecach i biodrach. Pas biodrowy powinien być umieszczony na kościach biodrowych, a nie na talii.
7. Upewnij się, że zawartość plecaka jest równomiernie rozłożona. Ciężkie przedmioty powinny być umieszczone bliżej pleców, aby zminimalizować nierównomierne obciążenie kręgosłupa.
8. Ważne jest również, aby nie nosić zbyt ciężkiego plecaka. Zbyt duża waga może prowadzić do nadmiernego obciążenia kręgosłupa i prowadzić do bólu i dyskomfortu.

Pamiętaj, że każda osoba może mieć nieco inny kształt ciała, dlatego najlepiej jest dostosować plecak do własnych potrzeb i upewnić się, że jest on wygodny i zapewnia odpowiednie wsparcie dla kręgosłupa.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub doświadczasz dyskomfortu, zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą.

## PRZYDATNE LINKI:

---

- <https://m.youtube.com/watch?v=bC6DznkuQPU&feature=> <https://>
- [youtu.be/REw0J\\_-PJ94](youtu.be/REw0J_-PJ94)
- <https://youtu.be/yq1qxiX-0ng>
- <https://youtu.be/NUOXadTryFk>

---

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

ELA I KUBA 😊