

## De Ergonomische Schooltas

### *Waar let je best op bij aankoop van een schooltas?*

**Schouderbanden:** Breed en zacht (zodat ze niet snijden op de schouders en in de oksels), makkelijk af te stellen

**Heup- of aanspanbanden:** Deze brengen de schooltas dicht bij het lichaamszwaartepunt en kunnen zelfs een deel van de last overnemen van de schouders.



**Handvat:** Breed en afgerond, zodat het goed in de hand licht

**Gescheiden compartimenten:** Een schooltas of rugzak met voldoende compartimenten laat toe om zware zaken, zoals een handboek, dicht tegen het lichaam te dragen. In een tas zonder compartimenten gaan spullen makkelijk doorzakken, weg van het lichaam.

**Verstevigde rugzijde:** Een dikkere, hardere achterkant van de rugzak ondersteunt de rug en geeft meer stabiliteit. Bij voorkeur is de rugzijde ook voorzien van een steun voor de lage rug.

**Niet te groot:** Hoeveel te groter de boekentas is, hoeveel te meer er in kan.

**Voorzien van zijzakken**



**Veiligheid:** Opvallende kleur en reflecterend materiaal

## Het gewicht van de schooltas

Een goede schooltas weegt **maximaal 10 % van het lichaamsgewicht** van je kind. Dat betekent dat voor een kind van 40 kg de gevulde schooltas maximaal 4 kg mag wegen. Jammer genoeg wordt deze grens zeer vaak overschreden, wat op termijn tot rugproblemen kan leiden.

Als ouder besteed je best voldoende aandacht aan hoe je kind de schooltas inlaadt. Hierbij kan je gebruik maken van volgende tips:

Stimuleer je kind om elke avond de schooltas helemaal leeg te maken, om hem dan te vullen voor de volgende dag.

Kijk na wat je kind allemaal meeneemt. Schoolboeken, die de volgende dag niet nodig zijn, blijven thuis.

Indien de school de cursussen voorziet in de vorm van een losbladig systeem, zorg er dan voor dat je kind enkel de hoofdstukken, die aan bod komen in de volgende les, meeneemt.

Help je kind met het laden van de schooltas. Zware spullen (handboeken, laptop, ...) steek je in het compartiment aan de rugzijde.



## Het dragen van de schooltas

Stimuleer je kind om de schooltas op een correcte manier op te tillen:

- De beenspieren gebruiken tijdens het tillen

- De schooltas niet in één beweging op de rug gooien, maar als tussenstap deze eerst op een tafel of kast plaatsen.

Om het gewicht van de schooltas symmetrisch op de rug te laten inwerken, is het belangrijk dat steeds **beide** schouderbanden gebruikt worden. Zorg er dus voor dat je kind de schooltas niet op één schouder draagt.

De schooltas wordt best boven aan de rug gedragen. Stel hiervoor de schouderriemen voldoende kort in.

Zorg ervoor dat de schoolfiets van je kind voorzien is van een goede bagagedrager. Op deze manier hoeft je kind de schooltas niet te torsen tijdens de rit naar school