

KODĖL SVARBU PARINKTI TINKAMĄ MOKYKLINĘ KUPRINĘ

Kuo jaunesnis vaikas, tuo svarbiau parinkti jam tinkamą kuprinę, nes vaikų kaulinis audinys minkštesnis ir greičiau deformuojasi. Kasmet Lietuvos moksleiviams diagnozuojama vis daugiau netaisyklingos laikysenos bei stuburo iškrypimo atvejų. Moksleiviai dažnai skundžiasi nugaros skausmais, kurie gali atsirasti dėl pernelyg didelio ant pečių nešiojamo svorio arba netinkamai – ant vieno peties – nešiojamos kuprinės.



Gydytojai 11–12 metų vaikams rekomenduoja nešioti ne sunkesnę kaip 10 procentų savo svorio kuprinę. Kai kurių šalių mokslininkų duomenimis, didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 procentų vaiko kūno masės.

KAIP PARINKTI TINKAMĄ MOKYKLINĘ KUPRINĘ



Į KĄ BŪTINA ATKREIPTI DĖMESĮ

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro specialistai primena, kad renkantis mokyklinę kuprinę, svarbu atsižvelgti į Lietuvos higienos normos HN41:2016 „Mokyklinės kuprinės. Bendrieji ir specialieji sveikatos saugos reikalavimai“ reikalavimus: mokyklinė kuprinė turi turėti formą išlaikančią nugarelę ir pakietintą korpusą, o jos išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai. Kuprinių skirtų pradinukams svoris negali viršyti 700 g, vyresniems moksleiviams – 1 000 g.

Mokyklinė kuprinė turi turėti rankenėlę ir reguliuojamo ilgio diržus. Diržų plotis 40–45 cm atstumu nuo diržų tvirtinimo vietos prie kuprinės viršutinės dalies turi būti 3,5–4,0 cm, kitose dalyse – ne mažesnis kaip 2,0–2,5 cm.

Perkant kuprinę, ją būtina pasimatuoti. Atkreipkite dėmesį, kad kuprinės apačia nebūtų žemiau moksleivio juosmens.

**VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO**

Visuomenės sveikatos specialistė

Violeta Simonavičiūtė

VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTAI TAIP PAT PATARIA

Sunkiausius daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros. Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų. Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.

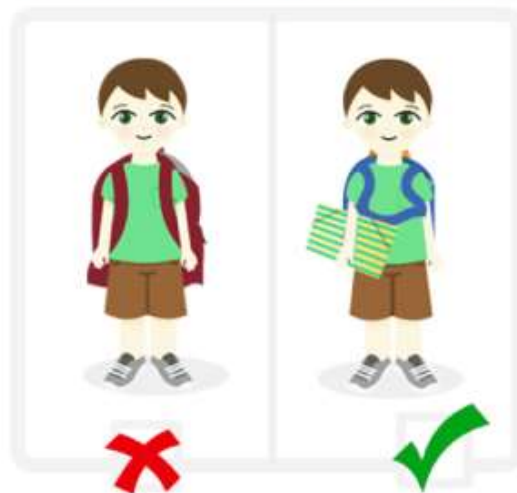
Sunkiausius daiktus dėkite arčiau nugarinės dalies.



SAUGUS KUPRINĖS UŽSIDĖJIMAS

Išmokykite vaiką saugiai užsidėti kuprinę. Norint saugiai užsidėti kuprinę reikia pritūpti ir vienu mostu uždėti kuprinės diržus ant vieno peties, o tik po to ant kito. Atsistoti ištiesiant kelius.

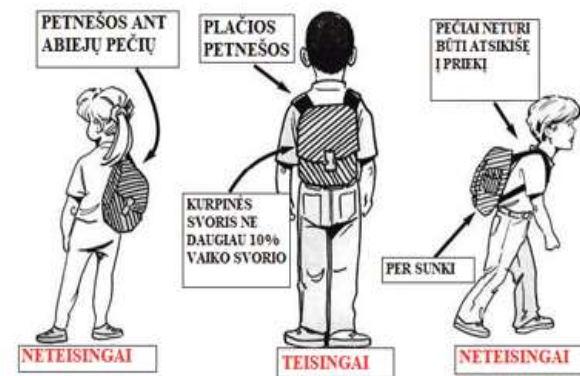
Nešamos kuprinės apatinė dalis neturi būti žemiau vaiko juosmens.



TĖVAI PRIVALO KONTROLIUOTI

Didžiausią kuprinės turinio dalį sudaro mokykliniai vadovėliai. Tėvams primename, kad mokykliniams vadovėliams yra patvirtinta Lietuvos higienos norma HN22:2017 „Mokykliniai vadovėliai“. Pagal ją vadovėlis 1–4 klasėms turi sverti ne daugiau kaip 300 gramų, 5–8 klasėms – ne daugiau kaip 400 gramų, 9–10 klasėms – ne daugiau kaip 500 gramų.

Neretai vaikai į kuprinę prisikrauna ir nereikalingų daiktų. Pradinukai, ypač pirmokai, į ją įsimeta kokį nors žaislą, vyresniųjų klasių moksleiviai neretai nešiojasi vadovėlius, kurių tą dieną nereikia. Todėl tėvai turi kontroliuoti, ar jų vaikai teisingai nešioja kuprinę, pasverti, ar prikrauta kuprinė ne per sunki. Neretai moksleiviai ją nešioja ant vieno peties ar rankoje.



Ypač tai mėgsta daryti vyresniųjų klasių moksleiviai. Jiems vertėtų priminti, kad kuprinės diržai turi būti dedami ant abiejų pečių, nes kitaip stuburas pradės krypti į vieną pusę.

REKOMENDACIJOS

Į mokyklą daiktus nešiti tik mokyklinėje kuprinėje.

Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio juosmens.

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno svorio.

Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno svorio.

Kuprinėje turi būti tik tą dieną reikalingi daiktai.

Mokytojai turėtų aiškiai pasakyti, ką reikia atsinešti kitai pamokai.

Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių, diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.