معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
واحد سلامت نوجوانان و جوانان و مدارس

حمل وسایل مدرسه با

کوله پشتی

سبک حمل کنید
محکم ببندید
و صحیح استفاده کنید...

کوله پشتی مناسب انتخاب کنید . چه کوله پشتی مناسب است؟

- وزنی کمتر از نیم کیلوگرم داشته باشد.
- طول آن کمی از بالاتنه کوتاهتر باشد.
- محفظه‌های متعدد داشته باشد تا وزن وسایل درون آن به طور برابر در همه جای کوله پشتی تقسیم شود.
- دارای کمربند شانه‌ای پهن و نرم و همچنین کمربند کمری و سینه‌ای باشد.
- پهنای کمربند شانه‌ای آن کمتر از ۵ سانتی متر نباشد.

حتماً قبل از خرید کوله پشتی، آنرا در فروشگاه امتحان کنید.

طرز صحیح گذاشتن وسایل و کتاب در کوله پشتی

- وسایل سنگین تر نزدیک به کمر قرار گیرد تا بیشتر وزن کوله پشتی نزدیک به محور بدن بوده و فشار کمتری به بدن وارد آید.
- طوری وسایل را درون کوله بگذارید تا کمترین حرکت را در هنگام قدم زدن داشته و تعادل شما را هنگام قدم زدن برهم نزند.
- وسایل را در محفظه‌های مختلف قرار دهید تا نیروی وزن اجسام به طور برابر در تمام قسمت‌های کوله پشتی تقسیم شود

کوله پشتی را صحیح استفاده کنید .

- از هر دو بند کوله پشتی استفاده کنیدو آن را یکطرفه روی شانه خود قرار ندهید.
- کوله پشتی شما نباید بیش از ۱۰ سانتی متر زیر خط کمری شما باشد.
- بندهای سینه ای و شکمی نیز کاملا بسته شود.
- طوری بندهای کوله پشتی را ببندید که محکم و راحت روی شانه تان قرار گیرد.
- کمربندهای سینه ای و شکمی نیز کاملاً بسته شود.

کوله پشتی را صحیح بلند کنید .

- روبروی کوله‌پشتی بایستید .
- روی زانوها خم شوید، (نه با کمر).
- با کمک کشش روی زانوها و پاها، کوله پشتی را بلند کنید.
- به آرامی و یکی پس از دیگری بندها را روی شانه خود قرار دهید.
- در آخر، بندهای سینه‌ای و کمری را ببندید.

ارتباط با ما:
۰۷۱۱ - ۲۱۲۲۴۰۸
۲۱۲۲۱۰۹
۲۱۲۲۶۲۵
http://fhc.sums.ac.ir/vahedha/madares

آیا می دانید که:

- ۸۴ ٪ از دانش آموزان دارای دردهای اسکلتی - عضلانی ناشی از حمل اشتباه کوله پشتی یا کیف مدرسه هستند؟
- حداکثر وزن یک کوله پشتی نباید بیش از ۱۵ ٪ وزن بدن باشد؟
- سالانه دانش آموزان زیادی به علت آسیب‌های ناشی از استفاده‌ی اشتباه از کوله پشتی به پزشک مراجعه می‌کنند؟

در هنگام استفاده از کوله پشتی به نکات زیر توجه کنید:

- بندهای کوله پشتی آویزان نباشد، چون ممکن است زمین بخورید.
- کوله پشتی خود را در محلی که دیگران تردد می کنند، رها نکنید.
- کوله پشتی خود را تاب ندهید و آن را پرتاب نکنید، چون ممکن است به خود و دیگران آسیب بزنید.

به این علایم هشدار دهنده توجه کنید:

- درد در قسمت شانه‌ها
- مور مور در بازوها و کف دست
- ضعیف شدن دست
- خمیده شدن (قوز شدن) پشت

در صورت علایم هشدار دهنده مانند مور مور در بازوها و کف دست، ضعیف شدن دست، خمیده شدن (قوز شدن) پشت و درد در قسمت شانه ها اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱ - بررسی نمایید که کوله پشتی شما استانداردهای لازم را داشته باشد.
- ۲ - بررسی نمایید که وزن کوله پشتی شما با وسایلش برابر با استاندارد باشد. (وزن کوله پشتی با وسایل درون آن نباید بیشتر از ۱۵ ٪ وزن بدن باشد. برای مثال اگر وزن کودک ۳۰ کیلو گرم است، حداکثر وزن کوله پشتی با وسایلش نباید بیشتر از ۴/۵ کیلوگرم شود)
- ۳ - در صورت زیاد بودن کتاب در کوله پشتی حتما با مسئولین مدرسه صحبت نمایید تا از حجم درون کوله پشتی بکاهند.
- ۴ - بررسی نمایید آیا پوشیدن و حمل کوله پشتی را به صورت استاندارد و درست انجام می‌دهید؟
- ۵ - حتما به یک پزشک، برای بررسی بیشتر و بهتر، مراجعه کنید.

designburnt by arista
09173041877