



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

## حمل وسایل مدرسه با کوله پشتی

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

### 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 سبک ای و شکمی نیز کاملاً بسته شود.
- طوری بندهای کوله پشتی را ببندید که محکم و راحت روی شانه تان قرار گیرد.
- کمربندهای سبک ای و شکمی نیز کاملاً بسته شود.

### کوله پشتی را صحیح بلند کنید .

- روبروی کوله پشتی 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 سبک ای و کمری را ببندید.

ارتباط با ما:

۰۷۱۱ - ۲۱۲۲۴۰۸  
۲۱۲۲۱۰۹  
۲۱۲۲۶۴۵

<http://fhc.sums.ac.ir/vahedha/madareh>

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

- وزنی کمتر از نیم کیلوگرم داشته باشد.
- طول آن کمی از بالاتنه کوتاهتر باشد.
- مخلفه‌های 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 سبک‌ای 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 نزنند.
- وسایل را در مخلفه‌های مختلف قرار دهید تا نیروی وزن اجسام به طور برابر در تمام قسمت‌های کوله پشتی تقسیم شود.

### آیا می دانید که:

- ۸۴٪ از دانش آموزان دارای دردهای اسکلتی - عضلانی ناشی از حمل اشیاء 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 اشیاء از کوله پشتی به پزشک مراجعه می کنند؟

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

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

### 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



بندهای شانه‌ای محکم نباشد یا باعث می شود تا فشار به شانه و گردن شما وارد شود.

بند کمری کمر شما را در مقابل اجسام نواک تیز محافظت می کند.

نوار شبرنگ باعث می شود تا شما بهتر دیده شوید.

کمربند سبک‌ای از برس فومین بندهای شانه‌ای جلوگیری میکند و به شما احساس راحتی می دهد.

کمربند شکمی به کمک بند داشتن کوله پشتی روی بدن شما کمک می کند.