

NAUDINGA INFORMACIJA:



1. TEISINGAS PASIRINKIMAS

Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio, plačius, paminkštintus diržus.

Tuščia kuprinė turi sverti:

- ✓ pradinių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 700 g
- ✓ vyresniųjų klasių mokiniams– ne daugiau kaip 1000 g.

Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens.

2. TEISINGAS DAIKTŲ SUDĖJIMAS

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 % mokinio kūno masės.

Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15% mokinio kūno masės.

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.

Mokytojai turėtų aiškiai nurodyti, ką reikia atsinešti.





3. SAUGUS UŽSIDĖJIMAS

- ✓ Sulenkite kelius ir abiem rankomis paimkite kuprinę.
- ✓ Atsistokite, ištiesdami kelius.
- ✓ Paeiliui užsidėkite kuprinės diržus.

4. SAUGUS NEŠIOJIMAS

Visada užsidėkite diržus ant abiejų pečių.

Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.

Jei jaučiate nugaros skausmą ar diskomfortą, kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

Reguliariai mankštinkitės.



Vilniaus miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Simona Pyragytė