

В преддверии нового учебного года Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай напоминает родителям, на что обратить внимание при выборе школьного ранца или рюкзака. Правильно подобранная школьная сумка помогает снизить нагрузку на позвоночник, сохранить осанку и обеспечить ребенку комфорт во время учебы.

На что обратить внимание при покупке

Безопасность школьных ранцев и портфелей регулируется Техническим регламентом Таможенного союза ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

Маркировка. На изделии должна быть информация о возрасте ребенка, для которого оно предназначено.

Вес. Пустой ранец не должен быть слишком тяжелым. Для учащихся начальных классов его масса не должна превышать 700 граммов, для школьников средних и старших классов — 1 килограмма.

Спинка. Для младших школьников рекомендуется выбирать ранцы с формоустойчивой спинкой. Она обеспечивает плотное прилегание к спине и помогает равномерно распределять нагрузку.

Размер. Для ранцев учащихся начальных классов установлены ориентировочные параметры: длина — 300–360 мм, высота передней стенки — 220–260 мм, ширина — 60–100 мм. Допустимое отклонение составляет не более 30 мм. Плечевые ремни должны быть достаточно длинными и широкими, чтобы обеспечить удобную посадку.

Материалы и безопасность. Предпочтение следует отдавать прочным, влагостойким материалам, которые легко очищаются. В конструкции ранца должны присутствовать светоотражающие элементы на передней, боковых поверхностях и верхнем клапане.

Они делают ребенка более заметным для водителей в темное время суток.

Сколько может весить школьный комплект

Важно учитывать не только массу самого ранца, но и вес учебников, тетрадей и письменных принадлежностей. Согласно санитарным требованиям, общий вес ежедневного комплекта вместе с рюкзаком не должен превышать:

- 1–2 классы — 1,5 кг;
- 3–4 классы — 2 кг;
- 5–6 классы — 2,5 кг;
- 7–8 классы — 3,5 кг;
- 9–11 классы — 4 кг.

Родителям также можно ориентироваться на простое правило: полностью собранный ранец желательно выбирать таким образом, чтобы его масса составляла не более 10% от веса ребенка. Это позволяет избежать избыточной нагрузки на позвоночник.

Не забываем об учебниках

При выборе учебной литературы необходимо обращать внимание не только на содержание, но и на качество издания. Бумага, печать, шрифт и переплет должны соответствовать установленным гигиеническим требованиям. Они учитывают возраст детей и направлены на снижение зрительного и общего утомления во время занятий.

При покупке школьных ранцев, учебников и других принадлежностей следует проверить наличие декларации или сертификата соответствия, подтверждающих безопасность продукции для детей.

Здоровье школьника во многом зависит от повседневных мелочей. Поэтому правильный выбор ранца — это не только вопрос удобства, но и важная мера профилактики

чрезмерной нагрузки на растущий организм.