

ŽINGSNIUOK SU KUPRINE SAUGIAI



TEISINGAS PASIRINKIMAS

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

Tuščia kuprinė turi sverti:

pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau kaip

700 g,

vyresniųjų klasių moksleiviams– ne daugiau kaip 1000 g.

Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio juosmens.

TEISINGAS DAIKTŲ SUDĖJIMAS

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

Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15% moksleivio 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.



SAUGUS UŽSIDĖJIMAS

Sulenkite kelius ir abiem rankomis paimkite kuprinę.

Atsistokite, ištiesdami kelius.

Paeiliui užsidėkite kuprinės diržus.

SAUGUS NEŠIOJIMAS

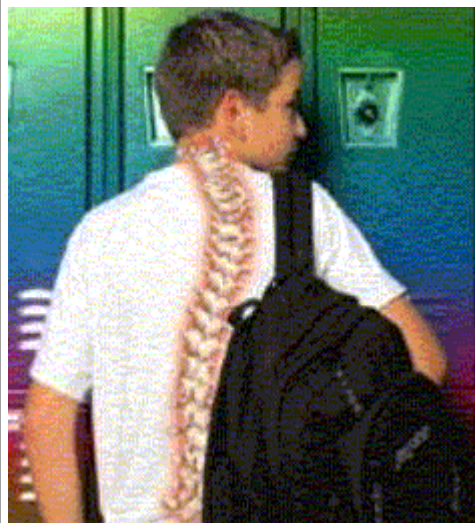
Visada užsidėkite diržus ant abiejų pečių.
Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.
Jei jaučiate nugaros skausmą ar diskomfortą,
kreipkitės į savo šeimos gydytoją.
Reguliariai mankštinkitės.



ŽEMIAU PATEIKTUOSE PAVEIKSLUOSE PAVAIZDUOTA, KAIP NETEISINGAI NEŠIOJAMA KUPRINĖ ŽALOJA STUBURĄ



NETEISINGA: Ši kuprinė yra per sunki, todėl verčia lenktis į priekį. Kadangi stuburas nėra prisitaikęs prie tokios padėties, neteisingo kuprinės nešiojimo pasekmes galite jausti visą gyvenimą.



NETEISINGA: Nešiojant kuprinę ant vieno peties, gali iškrypti stuburas, persitempti raumenys.