

معیارهای انتخاب کوله پشتی و کیف مناسب

با نزدیک شدن ماه مهر و بازگشایی مدارس و آغاز سال تحصیلی خرید لوازم التحریر، نوشت افزار و کیف و کفش مدرسه از جمله برنامه های والدین دانش آموزان است. برای برخی از دانش آموزان تنها جنبه ظاهری کالا از اهمیت برخوردار است و گاهی والدین در مقابل اصرار و سلیقه فرزندان تسلیم شده و بدون توجه به استاندارد بودن کفش و کیف مدرسه اقدام به خرید آن می نمایند.

کارشناسان بر انتخاب صحیح وسایل و لوازم مدرسه به ویژه کیف، کوله پشتی و کفش تاکید داشته و عدم رعایت نکات ایمنی و سلامت در تهیه آن ها را تهدیدی برای سلامت ستون فقرات، عضلات و قامت دانش آموزان می دانند.

در چند سال اخیر استفاده از کوله پشتی در میان دانش آموزان متداول شده و بسیاری از کودکان و نوجوانان از این وسیله برای حمل کتاب و دفتر و وسایل مدرسه استفاده می کنند. همان طور که از نام کوله پشتی مشخص است باید در پشت قرار گیرد و اگر به کمر یا شانه یا پهلو قرار گیرد نه تنها مناسب نخواهد بود، بلکه استفاده دائم از آن در حالت غیر متناسب می تواند منجر به بروز درد در ناحیه کمر و گردن و افزایش احتمال ابتلا به ضایعات ستون فقرات گردد به ویژه اینکه در اکثر مواقع دانش آموزان مجبور به همراه داشتن تعداد زیادی کتاب و دفتر و... در کوله پشتی خود هستند.

والدین عزیز توجه نمایند که:

- جنس کوله پشتی به گونه ای باشد که به راحتی تغییر شکل ندهد.
- کوله باید دوبند ضخیم داشته باشد. (حدود ۵ سانتی متر)
- تسمه های آن به طور متقارن تنظیم شود.
- اندازه کوله پشتی متناسب با جثه دانش آموز باشد. در حالت طبیعی پس از آویزان کردن آن به پشت دانش آموز حدود ۳ سانتی متر بالاتر از خط کمر (گودی کمر) قرار گیرد.
- تسمه های کوله پشتی طوری تنظیم شود که کوله از ناحیه آخرین مهره کمری پایین تر نیاید و شانه ها را به طرف عقب نکشد.
- تمایل شانه ها به طرف جلو، به جا ماندن آثار بند کوله پشتی و ایجاد قرمزی روی پوست شانه ها و افت کوله به سمت پایین نشانه هایی از استاندارد نبودن کوله پشتی است.
- دوبند کوله پشتی روی سینه قرار گیرد.
- وزن کوله پشتی معادل ۱۰٪ از وزن دانش آموز باشد. (در مقطع ابتدایی ۱۰٪)
- کوله پشتی چند جیب برای قرار دادن وسایل و در نتیجه پخش وزن بار را داشته باشد.
- هر شب کیف و کوله دانش آموز را بررسی و وسایل اضافی داخل آن را خارج نمایید.
- بند ناحیه کمری کوله پشتی به کاهش فشار ناشی از سنگینی کوله کمک می کند.
- هنگام بلند کردن کوله پشتی زانو ها خم شود یا کوله را در سطح بالاتری مثل میز قرار داده و یا با کمک شخص دیگری کوله به دوش دانش آموز انداخته شود.
- وزن مناسب کوله پشتی به همراه وسایل داخل آن برای دانش آموزان ابتدایی ۲ تا ۳/۵ کیلوگرم و برای دانش آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان ۷ تا ۱۰ کیلوگرم پیشنهاد می گردد.
- تقسیم بندی و چیدن وسایل در کوله باید به گونه ای باشد که وسایل ثابت بمانند و به راحتی در داخل کوله جابجا نشوند و کتاب های سنگین تر در مرکز ثقل کیف و نزدیک پشت قرار گیرد.
- حداکثر زمان برای حمل کوله پشتی ۳۰ دقیقه است و در صورت حمل به مدت بیشتر باید وزن کوله کاهش یابد.

توجه به تحرک بدنی و فعالیت مناسب برای دانش آموزان از تمام جنبه های سلامت اهمیت دارد. انجام تمرینات ورزشی و داشتن اندام مناسب، باعث تقویت عضلات و افزایش قدرت ماهیچه ها می شود و حمل کوله پشتی را راحت تر و سلامت مهره های کمر و گردن دانش آموز را تضمین می نماید.

استفاده از کوله پشتی غیر استاندارد خطر ابتلا به کمر درد را افزایش می دهد. ناهنجاری های قامتی با تغذیه مناسب، انجام حرکات ورزشی مناسب و استاندارد تحت نظر متخصصین مربوطه، یادگیری اصول صحیح نشستن و راه رفتن در مراحل اولیه قابل درمان است.

- در صورت بروز انحنای ستون مهره ها، خم شدن شانه به طرف جلو، درد در ناحیه گردن و کمر، تغییر وضعیت بدنی و... با فرد متخصص در طب ورزشی مراجعه نمایید.

خصوصیات يك كيف مناسب :

- بند دستي يا سرشانه اي كيف نسبتا پهن و ضخيم بوده و عضلات دست و شانه را تحت فشار و كتش قرار ندهد.
- جنس كيف مقاوم و محكم باشد و شكل محتوياتش را به خود نگیرد .
- تمامی وسايل مورد نیاز در آن قرار گیرد تا دانش آموز علاوه بر كيف مجبور به حمل كتاب و... با دست نباشد .
- بند كيف و وزن آن به گونه اي نباشد كه بدن و شانه دانش آموز به سمت جلو يا يك سمت خم شود .
- تعداد مناسبی جيب براي قرار دادن وسايل و توزيع وزن و سنگيني وسايل داشته باشد .
- قفل ، زنجير و قطعات اضافي نداشته باشد .
- باز و بسته كردن آن به سهولت و با ايمني انجام گیرد .
- كيف هاي دستي نبايد همواره با يك دست حمل شوند زیرا به ستون فقرات و عضلات يك سمت بدن فشار اضافي وارد خواهند كرد . (بر اساس راست دست يا چپ دست بودن دانش آموز گاهي كيف تمام مدت با يك دست حمل يا روي يك شانه آویزان مي شود كه سبب درد شانه ، خم شدن به يك طرف و فشار به عضلات گردن و پشت مي شود .)

آموزش و ارتقا سلامت

معاونت بهداشتی - دانشگاه علوم پزشکی همدان