

ŽINGSNIUK SU KUPRINE SAUGIAI

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 proc. moksleivio kūno masės.
- ▶ Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės.
- ▶ Sunkiausias 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

1. Sulenkite kelius ir abiem rankomis paimkite kuprinę.
2. Atsistokite, ištiesdami kelius.
3. 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.



NETEISINGAI NEŠIOJAMA KUPRINĖ ŽALOJA STUBURĄ

Daug sveriančios ar netinkamai nešiojamos mokyklinės kuprinės daro įtaką:

- ▶ Kaklo, pečių, nugaros skausmų
- ▶ Pasunkėjusiam kvėpavimui
- ▶ Netaisyklingos laikysenos formavimuisi

SUDVEJOJAI SAVO KUPRINĖS SVORIŲ?

Išsaugok savo laikyseną, apskaičiuok
savo kuprinės ir kūno masės santykį pats!



Pasisverk PATS
Pasverk savo
kuprinę su
mokykliniais
daiktais

Atlik matematinius skaičiavimus
(Tavo kūno masė (kg) x 10)/100% =
Optimalus Tavo kuprinės svoris
(Tavo kūno masė (kg) x 15)/100% =
Maksimalus Tavo kuprinės svoris

1 Kuprinės viršus neturi būti aukščiau pečių linijos.

2 Kuprinė neturi būti platesnė už vaiko
pečius, t.y. neturi būti smarkiai
išsikišusi į šonus.

3 Atkreipkite dėmesį į placių, tolygiai
reguliuojamus paminkštintus pečių
diržus. Diržų ilgis turi lengvai
reguliuotis, idealiausia – viena ranka.

Dėmesio! Periodiškai pareguliuokite
kuprinės diržų ilgį, kadangi jūsų vaikas
tokiame amžiuje greitai auga.

4 Paminkštinta, ergonomiška kuprinės
nugara turi gerai priglusti prie vaiko nugaros.
Atkreipkite dėmesį į kuprinės prigludimą prie
nugaros ir optimalų svorio išsidėstymą. Tai padės
pasiekti mažiausią nugaros apkrovimą.

5 Pageidautina, kad kuprinės apačia būtų lygi
klubų linijai.



SIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIŪRAS

www.siauliuvsb.lt
vsb.siauliu raj@gmail.com
Mob. +370 683 27 615
www.facebook.com/siauliuvsb/