

کوله پشتی نامناسب

سلامت کودکان را تهدید می کند



واحد بهداشت حرفه ای

- 13- به کودکان بگویید هنگامی که در اتوبوس هستند یا مدت طولانی ایستاده اند کیف را از پشت خود بردارند.
- 14- از خرید کوله پشتی هایی که خالی آنها نیز سنگین هستند، پرهیزید.



- 15- کوله پشتی های چرخ دار برای دانش آموزان کم سن تر که در یک کلاس ثابت حضور می یابند و نیازی به بالا و پایین رفتن مکرر از پله ها ندارند، راه حل مناسبی است
- 16- به حرف کودک توجه کنید. اگر پیوسته از درد و ناراحتی شکایت دارد او را ملامت نکنید. در این شرایط او را برای معاینه وضعیت کمر نزد متخصص ببرید.
- 17- تعذیه مناسب و ورزش منظم در جلوگیری از صدمات جسمی در طول زندگی نقش مهمی دارند.
- 18- هنگام بلند کردن کوله پشتی، زانوهایتان را خم کنید و با پاهایتان بلند شوید.

- می کند و وضعیت ایستادن متقارن و کاملاً متوازن بدن را بهبود می بخشد.
- 7- بندهای کیف خیلی نباید شل باشد و کوله پشتی تا قسمت زیر کمر پایین نیاید.
- 8- توصیه شده است وسایل داخل کوله پشتی طوری داخل آن قرار داده شود که سنگین ترین اقلام نزدیکترین فاصله را با پشت داشته باشد.
- 9- کوله پشتی بخرید که بندهای پهن داشته باشد و لایه دار باشد تا بار را بطور مساوی توزیع کند.
- 10- کوله پشتی دارای بندهای سینه و باسن که به انتقال بخشی از وزن کوله پشتی از ناحیه پشت بدن و شانه ها به قسمت باسن و تنه کمک می کند، مفید هستند.



- 11- کوله پشتی های تهیه شده از مواد شبرنگ که کودک را در تاریکی برای رانندگان قابل رویت می سازد، به پیشگیری از حوادث کمک می کند.
- 12- همچنین باید از نگه داشتن کیف و کوله پشتی در