

TINKAMA KUPRINĖ – SVEIKA VAIKO NUGARA

Mokslo metams prasidėjus, ypač svarbu atkreipti dėmesį į vaiko kuprinę ir kaip jis ją nešioja. Per sunki, netinkamai nešiojama kuprinė – dažniausia mokinių nugaros skausmo priežastis. Rekomendacijos primins, į ką reikėtų atkreipti dėmesį vaiką išlydint į mokyklą.

KUPRINĖS PADĖTIS

Viršus neturi būti aukščiau pečių juostos, o apačia nusileidusi žemiau juosmens.



Kuprinė turi turėti du reguliuojamus paminkštintus ir plačius diržus. Neturi būti nei per laisva, nei per daug suveržta.



KUPRINĖS SVORIS

Tuščia pradinė klasių mokinių kuprinė turėtų sverti ne daugiau kaip 700 g, o vyresniųjų klasių mokinių – ne daugiau kaip 1000 g.



Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10–15 proc. mokinio kūno masės.

KUPRINĖS DYDIS

Kuprinės dydis turi būti pritaikytas vaiko ūgiui. Kuprinės plotis neturi viršyti vaiko pečių pločio.

KUPRINĖS NEŠIOJIMAS

Kuprinę reikia nešioti ant abiejų pečių. Taip tolygiai abiem pečiams pasiskirstys svoris ir laikysena bus taisyklinga.

KUPRINĖS FORMA IR TALPA

Kuprinė turi turėti kelis skyrius, kad svoris tolygiai pasiskirstytų visoje kuprinėje.



Kuprinė turi turėti formą išlaikančią nugarėlę ir pakietintą korpusą.

KUPRINĖS TURINYS

Kasdien kartu su vaiku peržiūrėkite kuprinės turinį ir sudėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.