

کوله پشتی سالم

از جمله وسایل محبوب مورد استفاده دانش آموزان در سال های تحصیل در مدرسه، کوله پشتی و از جمله دغدغه های والدین در روزهای پایانی تابستان، خرید کوله پشتی مناسب برای فرزندان است. از آنجا که میزان مصرف انرژی هنگام استفاده از کوله پشتی نسبت به انواع دیگر کیفها کمتر است و استفاده از آن، آسیب کمتری برای بدن ایجاد می کند، به همین دلیل استفاده از کوله پشتی پیشنهاد می شود. اما باید توجه داشت که استفاده از کوله پشتی های غیراستاندارد یا نحوه استفاده نادرست از آن، با درد و آسیبهایی مثل کمردرد، شانه درد، تغییر در شیوه صحیح راه رفتن، حتی تغییر در ضربان قلب و ... همراه است. نکته مهم دیگر این است که با توجه به این که دانش آموزان در سنین رشد قرار دارند، هرگونه آسیبی می تواند اثرات دراز مدت بر سلامتی آنها داشته باشد.

نکاتی در مورد خرید کوله پشتی سالم

کوله پشتی ای بخرید که:

- سبک باشد.
- به شکلی باشد که بتوان از سمت راست و چپ آن به طور مساوی استفاده کرد تا فشار بیشتری به هیچ سمتی از شانه و کمر وارد نشود.
- بندهای شانه ای پهن و بندهای سینه ای و کمری داشته باشد.
- در قسمت های مختلف آن (پشت و بندها) از اسفنج استفاده شده باشد.
- برای حفظ ایمنی در هنگام تردد، از نوارهای شبرنگ روی آن استفاده شده باشد.

نکاتی در مورد حمل صحیح کوله پشتی

- بندهای کوله پشتی باید طوری تنظیم شوند که هنگام حرکت، کوله جابجا نشود؛ همچنین بندهای شانه ای متقارن باشند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.
- حتما بندهای سینه ای و کمری بسته شود.
- کوله پشتی نباید به صورت شل روی پشت قرار بگیرد؛ بلکه بندهای شانه ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند.

- استفاده از یک بند کوله پشتیِ دوبندی، یا استفاده از کوله های تک بندی و کوله پشتی هایی با بند نازک، باعث افزایش فشار وارده بر شانه ها و ستون مهره ها و ایجاد درد می شود.
- توصیه می شود دانش آموز به جای وسایل و دفتريهای سنگین، از وسایل سبک تر و دفتريهای با جلد کاغذی استفاده کند.
- بهتر است اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله و نزدیک به پشت، اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند.
- برای برداشتن کوله پشتی بهتر است ابتدا آن را روی میز قرار داده و سپس روی شانه ها قرار دهند.
- دانش آموز نباید برای مدت طولانی، بطور مداوم کوله پشتی را حمل کند. به او یاد بدهید که در صورت خستگی آن را درآورده و پس از انجام چند نرمش ساده، دوباره کوله را بر پشت خود قرار دهد. همچنین در صورت احساس درد در شانه، گردن و کتف، و احساس سوزش و خارش و گزگز بازو و قرمزی روی شانه این موارد را به شما اطلاع دهد.
- دقت کنید که وزن کوله پشتی بیشتر از ده درصد وزن بدن دانش آموز نباشد. مثلاً اگر کودک ۳۰ کیلوگرم وزن دارد، نباید کوله پشتی سنگین تر از ۳ کیلوگرم حمل کند.
- در مواردی که کوله خیلی سنگین است، بهتر است بعضی از وسایل را خارج کرده و با دست جابجا کنند.
- کوله پشتی های چرخ دار تنها در شرایطی توصیه می شوند که در تمام مسیر رفت و آمد و همچنین محیط مدرسه و خانه، نیازی به حمل دستی آن مثلاً از روی پله ها نباشد، زیرا این کوله ها وزن بالاتری نسبت به کوله های عادی دارند و چرخ و اسکلت مخصوص دسته آنها، در صورت قرار گرفتن روی شانه ها، به پشت و کمر کودک صدمه وارد می کند.

منبع: بسته های اطلاع رسانی ویژه طرح کوله پشتی سالم؛ معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت و تندرستی معاونت تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش و پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

تهیه شده در : گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

تهران