

Råd & Førebygging



Kva skulesekk?

Ryggsekken kan bli tung å bære, men ein rett innstilt skulesekk er ikkje farleg for unge ryggar.

Her finn du gode råd om korleis du vel rett sekk og korleis den kan stillast inn.

Eit barn kan trygt bære ein vanleg skulesekk, men den bør ikkje vega meir enn 10-15% av vekten til barnet. På same måte som eit par joggesko, må du velga ein sekk som passar til barnet sin kropp. Ta difor barnet med til butikken og prøv sekken med bøker i. Barnet må ville bruka sekken og bruka den på rett måte. Det er større risiko om sekken blir bært over berre den eine skuldra. Lær barnet å tømme sekken kvar dag slik at det ikkje hopar seg opp med unødvendig innhald.

Vond rygg er vanleg

Mange born slit med ryggsmarter. Nordisk forskning viser at 10% av tolvåringar har hatt ryggsmarter og når dei er tre år eldre er det blitt 20%. Når dei er fylt 18 år har ca 50% opplevd betydelege ryggsmarter ved minst ei anledning.

Ikkje bli bekymra om barn klagar på ryggsmarter. Lytt til barnet og følg forløpet over nokre dagar. Søk råd og behandling om smertene ikkje går bort eller kjem tilbake ved fleire anledningar.

Råd for val av skulesekk

- Ta med barnet for å prøve sekken før du handlar. Ta med nokon bøker så du får testa sekken under realistiske forhold.

- Sekken skal ligga inntill størst mogeleg del av ryggen og ikkje kvile på enkelte punkt. Sekken skal altså vera forma etter kroppen.
- Skulderstroppane skal vera formsydde med innsving slik at dei ikkje glir ned frå smale barneskuldre. Dei skal vera godt polstra.
- Alle stroppar skal kunna regulerast.
- Sekken skal ha god polstring i ryggen.
- Bryststropp og hoftereim gjer sekken meir stabil.
- Sekken skal ikkje vera for brei då det vil hindra naturleg armsving,
- Sekken skal ikkje vera for lang slik at han heng over baken. Då vert det ubehagleg å gå og springe.
- Sekken bør ha fleire rom – då er det lettare å fordele vekta. Det tyngste skal ligga nærast inn mot ryggen.
- Hugs å byte sekk når barnet veks.
- Ein god og rett innstillt sekk kan førebygga ryggsmertar. Refleks på sekken reddar liv!

Lukke til med skulestart!