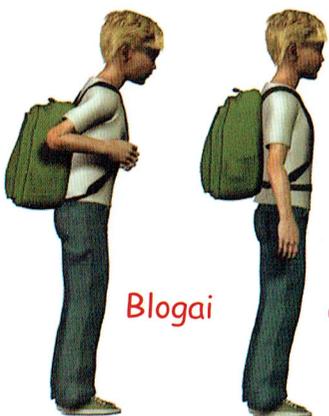




Pagal literatūros duomenis, įvairių šalių gydytojai 11–12 metų vaikams rekomenduoja nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių.



Blogai

Gerai

MEDIKAI, VADOVAUDAMIESI LIETUVOS HIGIENOS NORMA HN 41:2003 „MOKYKLINĖS PREKĖS“, PATARIA TĖVELIAMS RENKANTIS MOKYKLINĘ KUPRINĘ ATSIŽVELGTI Į ŠIAS REKOMENDACIJAS

- ✓ Kuprinė turi būti su specialia minkšta „pagalvėle“ ties stuburu. Ta „pagalvėlė“ lyg atrama padeda išlaikyti taisyklingą stuburo padėtį. Kuprinė turi būti tvirtai prigludusi prie vaiko nugaros. Geriau, kai kuprinė iš išorės būna sutvirtinta plastmasiniu karkasu, kuris neleidžia kuprinei deformuotis.
- ✓ Vidinė kuprinės dalis bei karkasas turėtų būti pagaminti iš lengvai valomos, besiliečianti su vaiko nugarą kuprinės dalis – iš gana minkštos, bet tvirtos, sugeriančios prakaitą medžiagos.
- ✓ Diržai turi būti platūs (ne siauresni nei 4 cm), kad vaiko pečius atloštų atgal. Jei diržai siauri, o kuprinė sunki, jie įsiveržia į nugarą, ją spaudžia, o vaikas taip ir lieka sulinkęs.
- ✓ Diržų ilgis turi reguliuotis, kad, jei kuprinė sunkesnė, užsivilkus paltą ar striukę juos būtų galima atveržti, o orams atšilus – vėl suveržti. Tada ji tvirtai priglunda prie nugarų ir neleidžia vaikui kūprintis.
- ✓ Geriausia – kuo lengvesnė kuprinė. 7–8 metų amžiaus mokinio tuščia kuprinė turėtų sverti iki 700 g, 9–10 metų amžiaus – iki 800 g, vyresnių – iki 1000 g.



- ✓ Kuprinė turėtų būti ryškios spalvos bei pagaminta iš šviesą atspindinčios medžiagos, arba prie jos turi būti pritvirtinti šviesos atšvaitai. Jei kuprinės gamintojai nepritvirtino atšvaito, tai padarykite jūs.
- ✓ Tėveliai turi nuolat kontroliuoti kuprinės svorį, ji negali sverti daugiau nei 10 proc. kūno svorio (jei pirmokėlis sveria 20–25 kg, jo kuprinė neturėtų būti sunkesnė nei 2–2,5 kg). Kuprinėje turėtų būti tik tai dienai reikalingi daiktai.
- ✓ Neleiskite mokinukui kuprinės nešioti ant vieno peties - stuburas krypsta į vieną pusę ir pamažu tokia jo padėtis išliks visam laikui.
- ✓ Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio juosmens.
- ✓ Sunkiausias daiktus rekomenduojama dėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.