

## **Plakat - Lekki tornister**

### **Drodzy rodzice, pamiętajcie! Tornister powinien:**

- posiadać ergonomicznie usztywnione plecy;
- mieć równe, szerokie i równomiernie dopasowane szelki;
- mieć równomiernie rozłożony ciężar.

### **Drodzy rodzice, pamiętajcie o systematycznym sprawdzaniu:**

- czy dziecko nosi go na obu ramionach;
- czy długość szelek pozwala na swobodne zakładanie i zdejmowanie;
- czy dobrze przylega do pleców;
- czy nie ma w nim zbędnych rzeczy.

### **Waga tornistra nie powinna przekraczać 10% masy dziecka.**

Główny Inspektorat Sanitarny w porozumieniu z Fundacją Rosa i Fundacją Sensoria organizuje akcję „Lekki Tornister”. Ma ona na celu uświadomienie przede wszystkim dorosłym, że nadmiernie przeładowane plecaki ich dzieci to poważny problem zdrowotny na przyszłość. Zbyt wielki ciężar to nie tylko ból pleców, z czasem może prowadzić do schorzeń kręgosłupa, kłopotów z kolanami czy nawet nieprawidłowego funkcjonowania układu oddechowego.