



## Tipps rund um den Schulranzen

### Das sollten Sie beim Kauf beachten:

Damit der Ranzen nicht nur „cool“ aussieht, sondern auch rückenfreundlich ist, sollten folgende Tipps beachtet werden:

- Kaufen Sie für die Grundschulzeit keinen Schulrucksack, sondern einen festen Ranzen.
- Achten Sie auf leichtes Eigengewicht und auf eine stabile Rückenfront sowie auf einen stabilen Boden.
- Die Trageriemen müssen leicht verstellbar und gepolstert sein.
- Das Ranzenmaterial sollte wasserabweisend sein.
- Der Ranzen sollte Reflektorflächen haben. Sie sollten auf der breiten Rückseite als auch auf den schmalen Seitenflächen sitzen.
- Achten Sie beim Kauf auf den Qualitätsstandard DIN 58124.
- Hilfreich sind Ranzen mit Fachabteilen. Sie verhindern, dass der Inhalt im Ranzen rutscht und dadurch z.B. die Hefte Schaden nehmen.

### So wird der Ranzen gepackt:

- Alles Schwere gehört an die Rückenseite, alles Leichte in den vorderen Ranzenbereich.
- Bücher, Mappen und Schnellhefter daher immer zur Rückenseite hin einordnen.
- Nur die Bücher und Hefte einpacken, die für den nächsten Tag wichtig sind. Je leichter der Ranzen ist, desto weniger wird der Rücken Ihres Kindes belastet (15% des Körpergewichtes sollten nicht überschritten werden!).
- Nicht täglich benötigte Schulsachen bleiben im Klassenzimmer.
- Entfernen Sie immer wieder unnötigen Ballast aus dem Ranzen.

### Trollys:

Aktuell gibt es erste Untersuchungen, die belegen, dass das Tragen des Ranzens auf dem Rücken besser ist, als das Ziehen eines Schulranzen-Trollys.

### **Links zum Thema im Internet:**

[http://www.kidcheck.de/ergebn\\_f14.htm](http://www.kidcheck.de/ergebn_f14.htm)

<http://www.agr-ev.de/de/geprueft-und-empfohlen/produkte/71-schulranzen>

