



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
واحد سلامت نوجوانان و جوانان و مدارس

حمل وسایل مدرسه با کوله پشتی

سبک حمل کنید
محکم ببندید
و صحیح استفاده کنید...

کوله پشتی را صحیح استفاده کنید .

- از هر دو بند کوله پشتی استفاده کنیدو آن را یکطرفه روی شانه خود قرار ندهید.
- کوله پشتی شما نباید بیش از ۱۰ سانتی متر زیر خط کمری شما باشد.
- بندهای سیه ای و شکمی نیز کاملاً بسته شود.
- طوری بندهای کوله پشتی را ببندید که محکم و راحت روی شانه تان قرار گیرد.
- کمربندهای سیه ای و شکمی نیز کاملاً بسته شود.

کوله پشتی را صحیح بلند کنید .

- روبروی کوله پشتی بایستید .
- روی زانوها خم شوید. (نه با کمر) .
- با کمک کشش روی زانوها و پاها، کوله پشتی را بلند کنید.
- به آرامی و یکی پس از دیگری بندها را روی شانه خود قرار دهید.
- در آخر، بندهای سیه ای و کمری را ببندید.

ارتباط با ما:

۰۷۱۱ - ۲۱۲۲۴۰۸
۲۱۲۲۱۰۹
۲۱۲۲۶۴۵

<http://fhc.sums.ac.ir/vahedha/madareh>

کوله پشتی مناسب انتخاب کنید . چه کوله پشتی مناسب است؟

- وزنی کمتر از نیم کیلوگرم داشته باشد.
- طول آن کمی از بالاتنه کوتاهتر باشد.
- مخلفه‌های متعدد داشته باشد تا وزن وسایل درون آن به طور برابر در همه جای کوله پشتی تقسیم شود.
- دارای کمر بند شانه‌ای پهن و نرم و همچنین کمر بند کمری و سیه‌ای باشد.
- پهنای کمر بند شانه‌ای آن کمتر از ۵ سانتی متر نباشد.

حتماً قبل از خرید کوله پشتی، آنرا در فروشگاه امتحان کنید.

طرز صحیح گذاشتن وسایل و کتاب در کوله پشتی

- وسایل سنگین تر نزدیک به کمر قرار گیرد تا بیشتر وزن کوله پشتی نزدیک به محور بدن بوده و فشار کمتری به بدن وارد آید.
- طوری وسایل را درون کوله بگذارید تا کمترین حرکت را در هنگام قدم زدن داشته و تعادل شما را هنگام قدم زدن برهم نزنند.
- وسایل را در مخلفه‌های مختلف قرار دهید تا نیروی وزن اجسام به طور برابر در تمام قسمت‌های کوله پشتی تقسیم شود.

آیا می دانید که:

- ۸۴٪ از دانش آموزان دارای دردهای اسکلتی - عضلانی ناشی از حمل اشیاء کوله پشتی یا کیف مدرسه هستند؟
- حداکثر وزن یک کوله پشتی نباید بیش از ۱۵٪ وزن بدن باشد؟
- سالانه دانش آموزان زیادی به علت آسیب‌های ناشی از استفاده‌ی اشیاء از کوله پشتی به پزشک مراجعه می کنند؟

در هنگام استفاده از کوله پشتی به نکات زیر توجه کنید:

- بندهای کوله پشتی آویزان نباشد، چون ممکن است زمین بخورد.
- کوله پشتی خود را در محلی که دیگران تردد می کنند، رها نکنید.
- کوله پشتی خود را ناب ندهید و آن را پرتاب نکنید، چون ممکن است به خود و دیگران آسیب بریزد.

به این علایم هشدار دهنده توجه کنید:



- درد در قسمت شانه‌ها
- مور مور در بازوها و کف دست
- ضعیف شدن دست
- خمیده شدن (قوز شدن) پشت



بندهای شانه‌ای محکم بایست می شود تا فشار به شانه و گردن شما وارد نشود.

پد کمری کمر شما را در مقابل اجسام نواک تیز محافظت می کند.

نوار شبرنگ باعث می شود تا شما بهتر دیده شوید.

کمر بند سبک و نرم از سرد خوردن بندهای شانه‌ای جلوگیری میکند و به شما احساس راحتی می دهد.

کمر بند شکمی به کمک بند داشتن کوله پشتی روی بدن شما کمک می کند.