

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

– Gesetzliche Unfallversicherung –

Gartenstraße 9

26122 Oldenburg

Presseinformation

15. März: Tag der Rückengesundheit

Leichte Schultaschen für den gesunden Rücken

Schwere Ranzen begünstigen Haltungsschäden. Kinder sind keine Packesel

Oldenburg, im Februar 2011

Viele Grundschüler tragen eine zu schwere Schultasche. Sie schleppen Schultag für Schultag mehr als vier Kilogramm zwischen Schule und Elternhaus hin und her. Das liegt deutlich über der Empfehlung von maximal zehn Prozent des eigenen Körpergewichts. Darauf weist der Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg (GUV) aus Anlass des „Tages der Rückengesundheit“ am 15. März hin.

Dabei kommen vier Kilogramm Ballast schnell zusammen. Dazu braucht es nur drei Bücher, eine Federmappe, einen Tuschkasten, zwei volle 0,5-Liter-Getränkeflaschen und ein paar Hefte in einem mittelschweren Ranzen. Oft ist auch der Ranzen schon schwerer als die empfohlenen rund 1,2 Kilogramm. Schwere Schultaschen haben schwerwiegende Folgen: Der Ranzen drückt auf die wachsende und daher anfällige Wirbelsäule und kann so mitverantwortlich sein für eine schlechte Körperhaltung und für Verformungen von Wirbelsäule und Füßen. Bereits über 40 Prozent der 14- bis 19- Jährigen klagen über regelmäßig auftretende Rückenschmerzen. Mit steigender Tendenz.

Regelmäßiger Ranzen-Check

„Eltern von Grundschulern sollten regelmäßig prüfen, was sich so alles im Ranzen befindet und ob wirklich jedes Buch mit in die Schule muss. Dieser „Ranzen-Check“ sollte mindestens einmal pro Woche stattfinden, am besten mit den Kindern zusammen“, rät Michael May, Geschäftsführer des GUV.

Leichte Taschen kaufen

Beim Ranzenkauf sollten Eltern auf leichte Exemplare achten, die maximal 1,2 Kilogramm wiegen. In einer großen Tasche landen automatisch auch mehr Bücher, Hefte, Maskottchen, Sammelalben und anderes, was ein Kind für Schule und Pause als absolut erforderlich ansieht.

Weitere Informationen bietet die Broschüre „Schulranzen - kinderleicht“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Sie kann unter www.dguv.de, Stichwort „Schulranzen kinderleicht“, kostenlos heruntergeladen werden.

Pressekontakt:

Michael May, Geschäftsführer, Tel: 0441 / 7 79 09 - 21; Fax: 0441 / 7 79 09 - 51.