



نکات مهم و کلیدی در خرید و استفاده از کوله‌پشتی
برای حفظ سلامت دانش‌آموزان

کوله‌پشتی مدرسه‌ات را استاندارد ببیند

کیف مدرسه یکی از جذاب‌ترین بخش‌های خرید وسایل مدرسه است. کیف‌هایی که این روزها دیگر به‌طور کامل جای خود را به کوله‌پشتی‌ها داده‌اند و دیگر خبری از کیف‌های قدیمی مدرسه نیست. حالا دیگر کوله‌پشتی‌های

مریم زاهدی

خبرنگار چارویاری

را ندارند و استفاده از آنها می‌تواند به فرزندان ما آسیب بزند و به کمر و شانه‌های آنها فشارهای بیش از حد وارد کند. پس در کنار زیبایی کوله‌پشتی توجه به استانداردهای آن برای سلامت فرزندان مان موضوع مهمی است که نباید فراموش کنیم.

رنگارنگی پیش‌روی بچه‌ها قرار دارد که شخصیت‌های انیمیشنی مورد علاقه‌شان هم روی آنها نقش بسته‌اند و جان گرفته‌اند و کوله‌پشتی‌هایی که بسیار زیبا و جذابند و یک جورهایی ما را به دوران درس و مدرسه خودمان می‌برند. البته که این کوله‌پشتی‌های زیبا و رنگارنگ گاهی وقت‌ها استانداردهای لازم

مناسب‌ترین وسیله برای حمل وسایل

تحقیقات نشان می‌دهد که کوله‌پشتی، اگر به صورت صحیح و مناسب انتخاب شود و مورد استفاده قرار گیرد، مناسب‌ترین وسیله برای حمل وسایل روزانه است، زیرا می‌تواند بارها را متقارن نگه دارد. در عین حال استفاده از کوله‌پشتی نامناسب و غیر ارگونومیک، نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری را به ستون فقرات کودکان و دانش‌آموزان تحمیل کند.

این صدمات به‌ویژه در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی به دلیل رشد سریع‌تر جسمی، جدی‌تر است.

آسیب‌های کوله‌پشتی سنگین

حتی پس از انتخاب کوله‌پشتی مناسب باید حواس مان به وزن آن هم باشد.

اگر کوله‌پشتی سنگین باشد، کودک بیش از حد پشت را قوس‌دار یا سر و تنه را به جلو خم می‌کند تا بتواند وزن آن را تحمل کند. به علاوه ممکن است پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده و گودی کمر او زیاد شود، وضعیت بدنی او تغییر شکل می‌دهد و رو به جلو، با کمر پیچ‌خورده یا متمایل به یک سمت می‌شود.

این فشار وارده روی عضلات گردن و پشت، موجب فعالیت بیش از حد ماهیچه‌ها می‌شود و آنها را خسته و متعبض می‌کند و در نتیجه گردن، شانه‌ها و پشت را نسبت به فشارها و ضربه‌های وارده آسیب‌پذیرتر خواهد کرد.

درد گردن، کمردرد، گودی کمر، انحراف در ستون فقرات، انحنای غیرطبیعی ستون فقرات، ایجاد فاصله میان مهره‌ها، ابتلا به دردهای عصبی، شانه‌های نامتقارن، ناهنجاری‌های قامتی و حتی در مواردی آسیب به رشته‌های عصبی از جمله این آسیب‌ها و مشکلات به‌شمار می‌رود. حتی ممکن است فشار حاصل از حمل کوله‌پشتی سنگین

و تغییر انحنای ستون فقرات سبب تغییر حجم تنفسی افراد شود. همچنین کشیدگی حاصل از حمل کوله‌پشتی، باعث آسیب‌های گذرا یا حتی ماندگاری در ریشه‌های عصبی شانه و دست‌ها و همچنین ریشه‌های عصبی گردن خواهد شد.

ویژگی‌های کوله‌پشتی مناسب

کوله‌پشتی‌ها باید سبک و از جنس قابل شست‌وشو باشد. همچنین اندازه کوله باید متناسب با سن و جثه دانش‌آموز باشد. به‌عنوان مثال باید پهنای کوله با عرض تنه کودک همخوانی داشته باشد.

کوله حتماً پدهایی در ناحیه شانه، پشت و سینه‌ها داشته باشد، زیرا شانه‌ها محل عبور عروق خونی و رشته‌های عصبی مهم است. کوله شامل کمربندهای اضافی (کمربند سینه‌ای و کمربند لگنی) باشد تا هم حمایت اضافی ایجاد کند و هم وزن را از شانه و کمر به لگن انتقال دهد. کوله‌هایی که دارای یک بند در قسمت قفسه سینه یا دور کمر بوده، مطمئن‌تر از سایر کوله‌هاست و سلامت سر، گردن و کمر فرد را تضمین می‌کند.

پهنای نوار کوله‌پشتی که روی شانه قرار می‌گیرد باید معادل ۵ سانتی‌متر باشد. بندهای کمری و سینه‌ای کوله‌پشتی باید بتواند ۵۰ تا ۷۰ درصد وزن را از شانه و ستون مهره‌ها به لگن انتقال دهد.

کوله باید شامل جیب‌ها و فضاهایی متناسب با نوع استفاده باشد تا سبب تقسیم وزن اشیاء و نگهداری آنها در جای امن و دسترسی آسان به وسایل شود.

حتی می‌توانید برای حمل راحت‌تر کوله‌های چرخدار برای دانش‌آموزان تهیه کنید. اما باید توجه داشت گرچه این نوع کوله‌ها برای کسانی که بار زیاد و سنگینی در کیف می‌گذارند مناسب است اما اگر دانش‌آموز مجبور باشد کوله را از پله‌های منزل یا مدرسه بالا

برود یا حمل آن در شرایطی مثل روزهای برفی برای او مشکل باشد، استفاده از این نوع کوله‌ها توصیه نمی‌شود.

روش استفاده صحیح از کوله‌پشتی

روش استفاده صحیح از کوله‌پشتی هم به اندازه خرید کوله‌پشتی استاندارد مهم است و باید درباره آن به بچه‌ها آموزش دهیم.

کوله‌پشتی باید توسط هر دو بند آن استفاده شود. قرارگیری بندهای کوله روی یک شانه منجر به توزیع نامناسب و نابرابر وزن در یک طرف بدن و در نتیجه گرفتگی عضلات به‌ویژه عضلات گردن و ایجاد درد در آنها خواهد شد. از طرف دیگر باعث وارد کردن فشار زیاد به‌طور نامتناسب و غیرهمسان به یک سمت شده و موجب انحنای غیرطبیعی در ستون فقرات می‌شود.

وزن کوله‌پشتی هم خیلی مهم است. برای دانش‌آموزان دبستانی وزن کوله‌پشتی نباید بیش از ۱۰ درصد وزن بدن آنها و برای دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستانی این مقدار نباید بیش از ۱۵ درصد وزن بدن باشد. به‌عنوان مثال وزن یک کوله‌پشتی برای یک دانش‌آموز دبستانی با وزن ۲۵ کیلوگرم، نباید بیش از ۲/۵ کیلوگرم باشد.

بندهای کوله نباید شل باشد چون موجب تلوتلو خوردن آن هنگام حمل شده و ضمن ایجاد ناراحتی، ممکن است به درد در کمر و پشت منجر شود. همچنین بندهای کوله‌پشتی باید به‌طور متقارن تنظیم شده باشد.

باید بچه‌های خود را تشویق کنید فقط کتاب‌های مورد نیاز را با خود به مدرسه ببرند، نه وسایل غیرضروری و هرچه کتاب و دفتر دارند! همچنین به فرزندان خود توصیه کنید هر وقت که فرصتی دست داد، کوله‌پشتی را از پشت خودشان بردارند و زمین بگذارند و مواقعی که ضرورت ندارد، کوله‌پشتی را با خودشان به این طرف و آن طرف نبرند.