

# JAK WYBRAĆ WŁAŚCIWY TORNISTER I DOBRZE GO SPAKOWAĆ?

*Lekka  
konstrukcja  
tornistra.*



*Równe, szerokie  
szelki,  
z możliwością  
regulacji (dla  
dzieci młodszyc  
wskazane  
dodatkowe  
zapięcie spinające  
szelki na klatce  
piersiowej).*

*Usztywniona część  
tornistra, przylegająca do  
pleców.*

*Dodatkowe  
kieszenie  
pozwalające na  
rozłożenie  
ciężaru.*

## Przy pakowaniu tornistra pamiętajmy:

- ✓ ciężar tornistra wraz z zawartością nie powinien przekraczać 10 do 15% wagi ucznia;
- ✓ cięższe rzeczy należy umieszczać na dnie tornistra, natomiast lżejsze wyżej;
- ✓ ciężar tornistra trzeba rozłożyć, równomiernie wykorzystać dodatkowe kieszenie i przegrody tornistra;
- ✓ ciężkie, sztywne zeszyty warto zastąpić tymi w miękkich oprawkach;
- ✓ pozostawiać część przyborów szkolnych i książek w wyznaczonych w szkole szafkach i półkach;
- ✓ na bieżąco należy sprawdzać zawartość tornistra i pozostawiać w nim tylko potrzebne książki, zeszyty i przybory szkolne;
- ✓ wygodniejsze jest zabranie napoju w lżejszym opakowaniu, niż w ciężkich termosach i szklanych butelkach;
- ✓ drugie śniadanie można pakować np. w papier śniadaniowy lub wkładać do lekkich pojemników;
- ✓ tornister należy nosić na obu ramionach!



Opracowanie: Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opolu