**Выбираем школьный рюкзак.**

**Памятка родителям.**

* **Правильный размер**

Школьная сумка должна, во-первых, вмещать в себя формат А4 (альбомы, атласы, рабочие тетради, папки), а во-вторых, быть не шире и не выше плеч и не ниже бедер ребенка — это необходимо для правильной осанки.

* **Правильный вес**

**Масса рюкзака не должна превышать в полном сборе 10% от массы тела ребенка. Учитывая современную нагрузку на школьников, эта норма редко соблюдается. Поэтому не стоит выбирать ранцы с «утяжеляющими элементами» : навесными декоративными замками, дополнительными молниями и т.д.**

* **Наличие ортопедической спинки.**

**Специальные вставки помогают держать позвоночник в правильном положении.**

* **Удобные лямки.**

**Обязательно две – для правильного распределения нагрузки. Не узкие, с утолщенным краем – чтобы не врезались и не травмировали кожу. С запасом по длинне – чтобы была возможность увеличить длину лямки с наступлением сезона зимней одежды.**

* **Жесткий каркас.**

**Во первых, он обеспечивает сохранность содержимого ранца. Во – вторых, помогают правильному распределению веса содержимого, что предотвращает лишнюю нагрузку на позвоночник.**

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Алейске, Алейском,**

**Калманском, Топчихинском, Усть-Калманском, Усть-Пристанском и Чарышском районах»**

**Группа по защите прав потребителей, гигиенического обучения и воспитания населения**

**658130, Алтайский край, г. Алейск, пр-д. Олимпийский, 7**

**Тел/факс (38553) 22-0-86, 23-3-05, E-mail:** [**aleysk@altcge.ru**](mailto:aleysk@altcge.ru)

**18.08.2020**