



Pressestelle der Ärzteschaft in Rheinland-Pfalz

Wichtige Tipps für den ersten Schulranzen und das richtige Ranzenpacken

Liebe Eltern,

bald ist es soweit: Ihr Kind kommt in die Schule. Sicherlich machen Sie sich auch schon Gedanken, welchen Schulranzen Ihr Kind bekommen soll.

Die Landesärztekammer Rheinland-Pfalz hat für Sie die wichtigsten Tipps zusammengefasst, damit der Ranzen nicht nur "cool", sondern auch rückenfreundlich ist.

Einige Tipps vor dem Ranzenkauf:

- Kaufen Sie für die Grundschulzeit keinen Schulrucksack, sondern einen festen Ranzen!
- Achten Sie auf ein leichtes Eigengewicht und auf eine stabile Rückenfront sowie einen stabilen Boden des Ranzens!
- Die Trageriemen müssen leicht verstellbar und gepolstert sein.
- Das Ranzenmaterial soll wasserabweisend sein.
- Der Ranzen soll Reflektorenflächen haben.



Falsch!!!

Das richtige Packen des Ranzens:

- Alles Schwere gehört an die Rückenseite; alles Leichte in den vorderen Ranzenbereich.
- Bücher, Mappen und Schnellhefter daher immer zur Rückenseite hin einordnen.
- Nur die Bücher und Hefte einpacken, die für den nächsten Tag wichtig sind. Je leichter der Ranzen ist, desto weniger wird der Rücken Ihres Kindes belastet.
- Nicht täglich benötigte Schulsachen bleiben daheim oder im Klassen-Schulfach.
- Entfernen Sie immer wieder unnötigen Ballast aus dem Ranzen!

Der rückenfreundliche Sitz des Ranzens:

- Der Ranzen muss eng am Rücken sitzen.
- Die Oberkante des Ranzens muss mit der Schulterhöhe eine Linie bilden! Leicht verstellbare Tragegurte helfen, den Ranzen schnell auf die richtige Tragehöhe einzustellen.



Richtig!!!

Fazit:

- Das richtige Gewicht: Das ideale Ranzengewicht beträgt 10-15 Prozent des Körpergewichts Ihres Kindes. Generell gilt: Je leichter der Ranzen, umso besser für Ihr Kind!
- Nur Ranzen, die leicht und rückenfreundlich gepackt sind, entlasten die Wirbelsäule Ihres Kindes!
- Sprechen Sie mit dem/der Klassenlehrer(in), falls es im Klassenzimmer keine Fächer gibt, in denen Ihr Kind Schulmaterialien lagern kann.
- Üben Sie mit Ihrem Kind gemeinsam das richtige Packen und Tragen des Ranzens.

Stand: November 2003

Rückfragen ?

Landesärztekammer Rheinland-Pfalz
Ines Engelmohr (Pressesprecherin)
Deutschhausplatz 3 · 55116 Mainz
Postfach 29 26 · 55019 Mainz

Tel. **06131-28822-25 und 28822-29**
Handy **0170-4771471**
Tfx. **06131-28822-89**
email engelmohr@laek-rlp.de