



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

کوله پشتی



گروه هدف : والدین دانش آموزان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس
واحد آموزش و ارتقای سلامت

از جمله وسایلی که به طور روزمره توسط دانش آموزان مورد استفاده قرار می گیرد، کوله پشتی است .

وزن ، نحوه و مدت زمان حمل کوله پشتی از جمله ویژگی هایی هستند که می توانند موجب تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ، اختلالات و دردهای اسکلتی-عضلانی نظیر درد کمر و شانه ، ایجاد فاصله میان مهره ها ، بروز تغییرات قلبی - عروقی ، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن در بزرگسالی شوند .

والدین عزیز :

* کوله پشتی (به همراه محتویات آن) نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن دانش آموز باشد . مثلا دانش آموزی با وزن ۳۰ کیلوگرم نباید کوله پشتی سنگین تر از ۳ کیلوگرم را حمل کند .



* هنگام خرید کوله پشتی به نکات زیر توجه کنید:

الف) کوله پشتی باید سبک باشد .

ب) بند سینه ای و کمری داشته باشد .

ج) در قسمت های مختلف آن (پشت و بندها)

از اسفنج استفاده شده باشد .

د) بندهای شانه ای پهن باشند .



ه) کوله پشتی نباید روی پشت ، شل قرار گیرد.

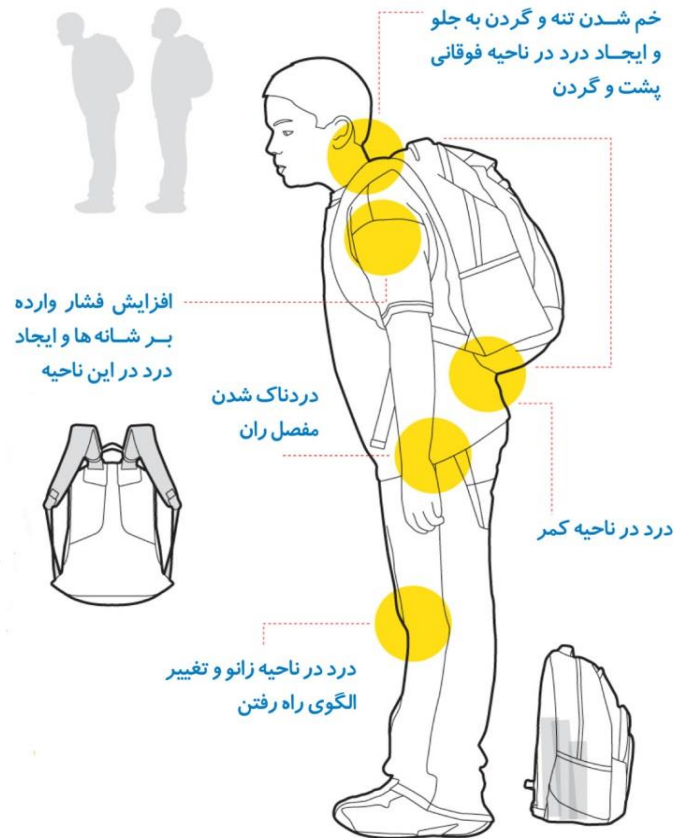
و) در چیدمان وسایل کوله پشتی ، اشیاء سنگین

در قسمت عقب کوله پشتی (نزدیک به پشت) ،

اشیاء با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیاء سبک

در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند .

دردهای اسکلتی-عضلانی در اثر استفاده از کوله پشتی غیراستاندارد
یا استفاده نادرست از کوله پشتی



* به فرزندان خود آموزش دهید چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد بود، وسایل اضافی با دست حمل شود.
* جهت پوشیدن کوله پشتی، بهتر است ابتدا آن را روی میز قرار دهند و سپس بپوشند.
* قبل از خروج فرزندان از منزل، کیف وی را بازرسی کنید، آیا به همه ی وسایل داخل آن در طول روز نیاز دارد؟ در غیر این صورت وسایل غیرضروری را از کیف وی خارج کنید.
* به فرزندان آموزش دهید در فاصله های طولانی به طور مداوم کوله پشتی را حمل نکنند. در صورت احساس خستگی، کوله پشتی را در آورند.



نشانی:

شهر قدس، بلوار شهیدا، خیابان شهیدشاه بوداغیان

پلاک ۲۸۰، شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس، تلفن ۴۶۸۱۶۹۲۴

آدرس منابع آموزشی: iec.behdasht.gov.ir