

## Welches ist der richtige Tornister für mein Kind?

Nehmen Sie sich Zeit, den richtigen Schultornister für Ihr Kind auszusuchen, denn er wird zum ständigen Begleiter. Ein zu hohes Gewicht und falsche Tragegewohnheiten können auf Dauer zu Schäden an der Wirbelsäule führen, gerade bei den sich im Wachstum befindenden Schulkindern.

Was gilt es also zu beachten?

Beziehen Sie Ihr Kind beim Kauf ein, beachten Sie seine Vorlieben! Ihr Kind sollte den Tornister ausprobieren, damit Größe und Form genau zu Ihrem Kind passen!

Geeignet ist ein möglichst leichtes, nicht zu großes Modell, welches nicht breiter ist als der Rücken und nicht höher als die Schultern Ihres Kindes.

Die Riemen sollten gut gepolstert, breit und verstellbar sein, so dass der Tornister eng am Körper getragen werden kann.

Achten Sie auf auffällige Farben und Reflektoren, so dass Ihr Kind in der Dunkelheit gut gesehen werden kann.

Überprüfen Sie während der Schulzeit immer wieder das Gewicht, achten Sie auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung und helfen Sie Ihrem Kind, den Schultornister täglich neu zu packen und Überflüssiges auszuräumen.

Erkundigen Sie sich in der Klasse nach Aufbewahrungsmöglichkeiten oder regen Sie an, Aufbewahrungskisten anzuschaffen, so dass nicht täglich alle Bücher geschleppt werden müssen. Gegebenenfalls lässt sich auch ein Getränkeangebot organisieren.

### Wie schwer darf ein Schultornister sein?

Als **Grundregel** gilt:

Mit Inhalt sollte er nicht schwerer als ein Zehntel des Körpergewichts sein. Dabei sollte auf ein geringes Eigengewicht geachtet werden (möglichst nicht mehr als 1300g).

Nachfolgende Tabelle zeigt Orientierungswerte für das Gewicht eines gefüllten Schultornisters bezogen auf Körpergewicht:

Körpergewicht	Schultornister-Höchstgewicht (gefüllt)
18 - 23 kg	2,0 kg
24 - 28 kg	2,5 kg
29 - 33 kg	3,0 kg
34 - 38 kg	3,5 kg
39 - 43 kg	4,0 kg
44 - 48 kg	4,5 kg
49 - 53 kg	5,0 kg

Gerne geben wir Ihnen weitere Auskünfte!

Kinder- und Jugendgesundheit  
Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9  
33602 Bielefeld  
Tel: 0521 51-3878  
KJGD@bielefeld.de

Kinder- und Jugend



Gesundheitsdienst