



1. Der Rucksack sollte breite und gut gefütterte Trageriemen und einen regulierbaren Gürtel in der Taille haben.



2. Helfen Sie Ihrem Kind vor dem Packen des Schulranzens bei der Auswahl, damit es zuhause lassen kann, was es an diesem Tage nicht braucht. Schwere Sachen gehören auf den Boden des Rucksackes; je näher sie dem Rücken sind, desto geringer wird der Druck auf die Muskeln.



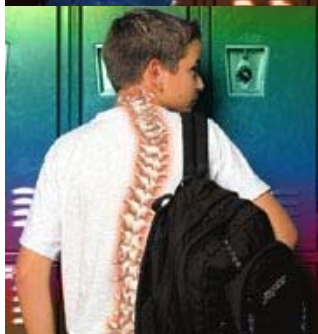
3. Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder beim Anheben des Rucksackes die Knie beugen. Das schont in hohem Masse die Rückenmuskeln, da sie diese Bewegung im Laufe eines Schuljahres ein paar tausend Mal machen müssen.



4. Halten Sie Ihre Kinder dazu an, beide Tragriemen zu benutzen, sie sollten nicht zu fest angezogen werden. Die Benutzung eines Bauchriemens ist für längere Strecken ebenfalls zu empfehlen.



5. Sollte sich Ihr Kind beim Tragen der Last nach vorne beugen, dann ist der Rucksack zu schwer.



6. Auch wenn das Tragen des Rucksacks auf einer Schulter "cool" ist, fordern Sie Ihr Kind dazu auf, beide Schultern zu belasten, das Gewicht ist so besser verteilt

Einige Ratschläge zum Tragen des Rucksackes (Wiedergabe der amerikanischen Internetseite: <http://www.backpacksafe.com/safety.htm>).