

Cechy „zdrowego” tornistra



- Wybierz lekki tornister z szerokimi, wyściełanymi szelkami na ramiona. Szelki powinny być regulowane i ustawione tak, by były równej długości i aby można było swobodnie wkładać i zdejmować tornister.
- Tornister powinien być noszony na obu ramionach
- zawieszenie plecaka na jedno ramie, może doprowadzić do asymetrii mięśniowej (mięśnie bardziej obciążone rozwiną się bardziej, a nieużywane mniej).
- Przy pakowaniu wykorzystaj wszystkie jego przegrrody i kieszenie. Ciężar rozłóż symetrycznie do pionowej osi ciała, cięższe przedmioty najbliżej pleców i środka. Plecak nie powinien ważyć więcej niż 10 do 15 procent masy ciała ucznia.
- Rozważ stosowanie plecaka na kółkach. Tego typu plecak może być dobrym rozwiązaniem dla uczniów, którzy muszą dźwigać ciężką jego zawartość. Pamiętaj, że plecaki na kółkach nadal muszą być przenoszone po schodach i mogą być trudne do ciągnięcia po nierównościach terenu.