

Как подобрать ранец для ребёнка - школьника.

Хороший ранец, прежде всего, должен быть легким. Независимо от телосложения, семилетнему ребенку по силам носить за спиной груз весом 2—3 кг, не превышающий 10% от его собственной массы. Таким образом, пустой ранец должен весить не более 500-700 г. Пустой ранец должен быть устойчивым и не деформироваться при наполнении. Если днище с наружной стороны защищено пластиковыми закругленными уголками, рюкзак можно ставить на любую поверхность. Безусловно, необходимым условием является ортопедическая спинка.

Ширина лямок у рюкзака или ранца должна быть не менее 8см. Они должны быть укреплены дополнительным слоем материала и иметь пряжку, регулирующую их длину в зависимости от роста ребенка и надетой на нем одежды. Эффективной мерой распределения веса рюкзака является использование ремней для пояса или бедер: 50—70% нагрузки переносится с плеч на нижние части тела. Важно следить за тем, чтобы ребенок носил ранец на спине, используя обе лямки.

Ранец не должен быть шире плеч ребенка, а по длине — не ниже копчика. Если его высота даже немного больше длины спины — ребенок будет сутулиться. Периодически нужно проверять, удобны ли ремни, регулировать их длину по росту школьника.

Чтобы обезопасить ребенка на проезжей части, нужно выбирать ранец со светоотражающими значками на передней стороне рюкзака, по бокам и на ремнях.