



## Wie schwer darf die Schultasche sein?

Als eine grobe Faustregel gilt: Das Gewicht der vollen Schultasche sollte in etwa ein Zehntel vom Körpergewicht des Kindes betragen. Ein Kind, das dreißig Kilogramm wiegt, dürfte also einen vollen Ranzen von ca. drei Kilogramm tragen.

Der Ranzen von

sollte ca.  Kilogramm schwer sein.



Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2  
12277 Berlin  
Telefon: 030 7624-0  
Fax: 030 7624-1109

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)  
[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

Herausgeber: Unfallkasse Berlin | Umsetzung: eobiont GmbH  
Fotos: ©iStockphoto.com/Kittisuper, ©fotolia.de/sarina\_a/eyezoom1000/  
Kzenon/mamu/Bousya, UKB/Pfarr, Unfallkasse Berlin, Unfallkasse Hessen



Best. Nr. UKB SI 10

## Kleine Kinder – große Taschen!

Alles über Schulranzen



## Worauf es beim Kauf ankommt

Bereits das Leergewicht der Schulranzen und die Verarbeitung der Taschen sind sehr unterschiedlich. Achten Sie daher schon beim Kauf auf die DIN-Nummer 58 124. Hat die Schultasche diese Prüfnummer, erfüllt der Ranzen viele wichtige Bedingungen:

- Er wiegt leer nicht mehr als 1,2 Kilogramm.
- Er hat gepolsterte, breite Trageriemen, wodurch das Gewicht sehr gut verteilt wird. Und die Riemen drücken nicht und schneiden auch nicht ein.
- Er hat reflektierende Sicherheitsstreifen und orangefarbene Warnflächen, damit die Kinder besser von Autofahrern gesehen werden.



## Was im Schulalltag wichtig ist

Achten Sie auch auf das Gewicht und den richtigen Sitz des vollen Schulranzens. Die Trageriemen müssen so kurz eingestellt sein, dass der Ranzen mit seinem Gewicht nah am Körper anliegt. Nur so lastet die Tasche auf den Schultern und schont die Wirbelsäule Ihres Kindes.

Wird der Schulranzen von Tag zu Tag schwerer? Dann kontrollieren Sie, ob die Bücher und sonstigen Schulsachen, die Ihr Kind mit sich herumträgt, wirklich jeden Tag gebraucht werden. Stimmen Sie sich dabei mit der Lehrkraft ab. Häufig gibt es Lösungen, dass Schulsachen im Klassenzimmer bleiben können. Oder ist Ihr Kind nur zu bequem, seine Schultasche umzupacken?

Falsch wäre es, dem Kind die Last des Tragens ganz abzunehmen. Damit verhindern Sie ein tägliches Training, das die Rückenmuskulatur kräftigen hilft.

Tipp: Schauen Sie auch regelmäßig in den Turnbeutel Ihres Kindes. Wenn Sie das Sportzeug häufig waschen, vermeiden Sie Gesundheitsgefahren durch Keime und Bakterien.



### Liebe Eltern,

der Schulranzen ist wohl das wichtigste Symbol des neuen Lebensabschnittes. Eltern können durch die Wahl des richtigen Ranzens und durch regelmäßige Kontrolle, ob sich nur die wirklich benötigten Unterrichtsmaterialien im Ranzen befinden, Haltungsschäden ihres Kindes vorbeugen.

Wir möchten, dass Ihr Kind gesund aufwächst und mit Freude zur Schule geht. Dieses Faltblatt soll Ihnen helfen, im Schulalltag die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Ihre Unfallkasse Berlin

