Jak vybrat
školní brašnu?

NAKUPUJEME A NOSÍME ŠKOLNÍ BRAŠNU

aneb jak snížit zátěž na páteř při každodenní cestě do školy

Tento leták je určen především rodičům budoucích školáků. Informace v něm uvedené lze využít i při pořizování brašny či batohu pro starší žáky.

Vážení rodiče,
nástupem do první třídy základní školy čeká Vaše dítě významný životní krok. Mezi první připomenutí nastávajících změn, na které se většina dětí těší, je nákup školní brašny. Se stále se zvyšujícími nároky na výuku se i školní brašna více plní a stává se pro dítě těžkým břemenem, ohrožujícím jeho zdravý vývoj. Nepřiměřená zátěž trvající delší dobu často přispívá ke vzniku vadného držení těla, které se v pozdějších letech projevuje bolestmi zad. Proto je na nás dospělých, abychom toto riziko co nejvíce snížili. Vybrat praktickou a po zdravotní stránce vhodnou tašku v dnešní široké nabídce je dosti obtížný úkol. Navíc se také brašna musí líbit malému školákovi, aby ji rád nosil. Informace, které Vám předkládáme, Vám mají ulehčit rozhodování při nákupu a upozornit Vás na důležité ergonomické faktory, které by měla brašna splňovat. Mezi ně nepatří jen její hmotnost, ale také tvar, umístění na zádech, bezpečnostní prvky týkající se dobré viditelnosti dítěte při přecházení ulice atd. Brašnu nakupujte raději ve specializovaných prodejnách, kde by Vám prodávající měl vzhledem ke vzrůstu dítěte poradit. To, co dítě opravdu musí nosit každý den do školy, je především otázkou třídního učitele a proto je důležité s ním spolupracovat.

NEZAPOMEŇTE, ŽE KE ZDRAVÉMU RŮSTU VELKOU MĚROU PŘISPÍVÁ I DOSTATEK VŠESTRANNÉHO POHYBU. PRÁVĚ RODINA HRAJE V ÚTLÉM VĚKU ROZHODUJÍCÍ ÚLOHU, ZDA AKTIVNÍ POHYB BUDE PROVÁZET ČLOVĚKA AŽ DO POZDNÍHO STÁŘÍ. TO SE PAK MŮŽE STÁT VÝZNAMNÝM PREVENTIVNÍM FAKTOREM ŘADY CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ.

Užitečné rady pro nákup a používání.

- **Nákup** školní brašny vyžaduje **pečlivý výběr**. V první a druhé třídě se zaměřte na **brašnu,** popřípadě **batoh stabilnějšího (pevnějšího) tvaru**, který umožňuje **větší přehled** nad učebními pomůckami. Důležitou součástí je **pevné nepromokavé dno** zajišťující **stabilitu** a tím i **ochranu** učebních pomůcek před znehodnocením v mokru. Další nepostradatelnou součástí brašny jsou **bezpečnostní prvky**, zlepšující viditelnost dítěte na silnici a na přechodech. U batohů je často postrádáme.

- **Brašny** se prodávají **v nejrůznějších cenových relacích**. Brašna či batoh **s důležitými ergonomickými prvky bývá dražší, zvažte jejich výhody pro zdraví školáka**. Někdy však cena nebývá vodítkem kvality, ale především výrazem módnosti a značky.

- Brašnu nakupujte **ve specializovaných obchodech**, vždy **společně s dítětem** (pozor na tržnice a hypermarkety, ale i e-shopy). Dítěti se musí brašna nejen líbit, ale hlavně si ji musí vyzkoušet, aby **měla správnou velikost a dobře mu přiléhala k zádům**. Při výběru by **vzhled neměl převažovat nad funkčností**.

- **Do brašny nepatří zbytečnosti!** Často to jsou rozečtené knížky, kterým se dítě ve škole nemá možnost věnovat. Pochlubit se hračkou může, ale jen malou a občas. Samozřejmostí by mělo být ponechání přezůvek, úboru a obuvi do tělocvičny v prostorách školy.

1. Materiál - brašna by měla být **z vodě odolného materiálu, kvalitně zpracovaná** (nýty, funkčnost zipů, snadno ovladatelné uzávěry).

Správná velikost a umístění brašny

2. Velikost brašny - by měla odpovídat **tělesné stavbě školáka, podélného tvaru, orientovaná delší stranou svisle** /1/, **ne širší než jsou ramena dítěte** /2/, **vrchol by neměl přesahovat linii ramen** /3/, s**podní část by neměla být níže než je linie boků** /horní okraj pánve/ /4/.

Nevhodný tvar, velikost a umístění brašny

Široká brašna

Velká brašna umístěná nízko, neodpovídající vzrůstu dítěte

Hluboká brašna

3. Hmotnost - dle normy ČSN 79 6506 nesmí **prázdná brašna** vážit pro školáka **1. stupně více než 1200 g**, u **2. stupně více než 1400 g. Váha brašny s učebními pomůckami není u nás dána žádnou normou, doporučit lze max. váhu nepřesahující 10 - 15 % váhy dítěte. Pokud je dítě drobnější postavy nebo má vadné držení těla, případně je nuceno nosit každý den brašnu delší dobu, věnujte váze a obsahu brašny každodenní pozornost! Pro orientaci níže uvádíme hodnoty maximální váhy plné brašny vzhledem k hmotnosti dítěte**. Tyto hodnoty byly převzaty dle německých doporučení.

Hmotnost dítěte (kg)	Hmotnost brašny (kg)
18 - 22	2.2 - 2.8
24 - 28	2.9 - 3.4
29 - 33	3.5 - 4.0
34 - 38	4.1 - 4.6
39 - 43	4.7 - 5.2
44 - 48	5.3 - 5.8
49 - 53	5.9 - 6.4
54 - 58	6.5 - 7.0

V současné nabídce jsou již i **ergonomické školní batohy pro nejmenší žáky s nosnými popruhy /hrudní a bederní pás/, rozdělující zátěž na ramena a bedra**. Správně umístěný bederní pás v oblasti kyčelních kostí **přerozdělí až polovinu hmotnosti plného batohu z horní části těla na pánev a odlehčí tak páteři.**

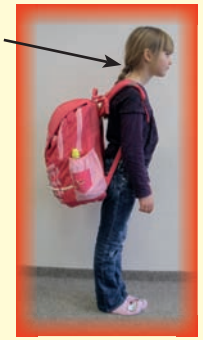
4. Vnitřní prostor a rozložení obsahu brašny - promyšlené členění vnitřního prostoru pomáhá návyku udržet v aktovce přehled a pořádek. **Nejtěžší věci by měly být umístěny co nejblíže zádům tak, aby se při chůzi a manipulaci s brašnou nepohybovaly**. Pozor na nerovné předměty, neměly by být v kontaktu se zády aby netlačily. **Obsah brašny rozložte váhově symetricky na obě strany**.

5. Dno - pevný vyztužený tvar s plastovým chráničem a s nožičkami, které umožní brašně stát i na mokrém a znečištěném podkladu.

6. Tvar zadní stěny brašny - zadní stěna z prodyšného materiálu by měla být **vyztužena**, v místě opory **vypolstrována, přizpůsobivá anatomickému tvaru zad**.

7. Popruhy (nosné řemeny) - vyztužené, dostatečně široké (alespoň 4 cm), dlouhé alespoň 70 cm, zakončené zarážkou tak, aby se nemohly vyvléct z přezky. Vnitřní strana popruhů by měla mít **protiskluzovou úpravu** (síťku). **Fixační spony** pro nastavení délky popruhu by měly **zabránit jejich prokluzování**. Popruhy se nesmějí dotýkat krku dítěte! **Velkou pozornost a pravidelnou kontrolu** věnujte **nastavení délky popruhů** tak, aby byla brašna vždy umístěna **symetricky na středu zad, tj. v ose těla. Špatně nastavená délka popruhů přispívá ke vzniku, případně ke zhoršení vadného držení těla!**

Správně nastavená délka popruhů



Příliš dlouhé popruhy s odstávající brašnou dítě kompenzuje a/ předsunem hlavy b/ zvýšeným bederním prohnutím

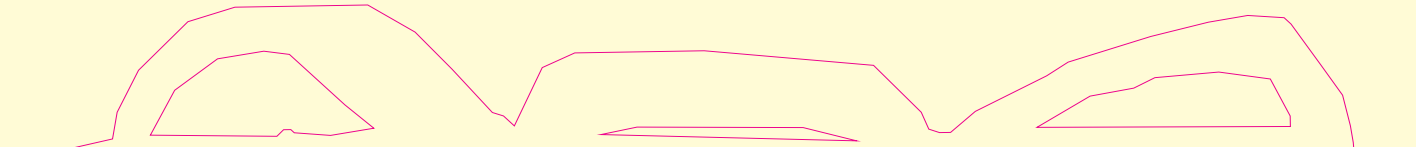
SPRÁVNÉ TVAROVÁNÍ ZÁDOVÉ ČÁSTI SPOLU SE SPRÁVNÝM UMÍSTĚNÍM BRAŠNY S PŘIMĚŘENOU ZÁTĚŽÍ NUTÍ DÍTĚ, ABY CHODILO ZPŘÍMA!

8. Bezpečnostní prvky - jsou důležité pro zvýšení viditelnosti při přecházení vozovky nejen ve dne, ale hlavně při zhoršených světelných podmínkách jako je ranní šero, mlha, déšť a tma. Dítě chrání ve dne **jasná výrazná barva**, za šera **fluorescenční** 2,5 cm **široké pásky** našité nejen **na přední straně** brašny ale i na **obou bocích a zepředu** na obou popruhách. Důležité jsou i reflexní sklíčka v aktovkových zámcích chránící dítě za tmy.

Pozor na školní batohy, často jim bezpečnostní prvky chybí!

V tomto případě je vhodné za zhoršené viditelnosti vybavit batoh **cyklistickou blikačkou s LED diodami**.

NEZAPOMEŇTE, ŽE DĚTI JSOU NA SILNICI A NA PŘECHODU MÉNĚ SOUSTŘEDĚNÉ, A NE VŽDY DOKÁŽOU SITUACI SPRÁVNĚ ODHADNOUT A PŘEDVÍDAT!



9. **Doplňky brašny** - správně zvolené a umístěné ulehčí dětem život:

   - pevné vypolstrované držadlo s dostatečným prostorem pro úchop ruky i v rukavici
   - poutko pro zavěšení brašny
   - průhledné okénko na jmenovku a rozvrh
   - samostatnou uzavíratelnou přihrádku na klíče a na peněženku.

   Při nákupu brašny si zkontrolujte kvalitu nýtů, funkčnost zipů, snadnou otevíratelnost zámků a uzávěrů!

Penál - nekupujte dítěti třípatrový penál, který často plní zbytečnými psacími potřebami.

Desky - tvrdé kartonové jsou příliš těžké, drahé a objemné, lze je snadno nahradit mnohem lehčími plastovými s vlastnoručně nalepenými obrázky.

Pití - pitný režim je pro dítě důležitý, avšak naplněná půllitrová, nebo i větší lahev, která je umístěna v boční kapse brašny, přispívá k vyšší váze a k jednostranné zátěži na páteř. Řešením je naplnit lahev pouze šťávou, kterou dítě doplní ve třídě vodou, případně po domluvě s třídním učitelem je možné připravit pití pro všechny děti ve třídě. Pokud je dítě zvyklé na určitý nápoj /bývá to i teplý čaj/, rozdělte tekutinu do 2 menších lahví, které umístíte symetricky v obou bočních kapsách.

Manipulace s brašnou - nezapomeňte od počátku dítěti vštípit nošení brašny na zádech **s popruhy na obou ramenech**. Zvláštní pozornost věnujte způsobu **nasazování na záda**. Zabraňte přehazování brašny s pomůckami přes hlavu!

Přípravu a kontrolu požadovaných učebních pomůcek na následující den provádějte zpočátku každodenně společně s dítětem, u starších školáků alespoň občas.

Vliv školy, spolupráce s třídním učitelem - je v možnostech učitele promyslet způsob, jak v rámci každodenní výuky ulehčit žákům velikost fyzické zátěže **ponecháním učebnic a pomůcek ve třídě**. K prevenci poruch pohybového aparátu školáků by významně přispělo i **každodenní jednoduché cvičení**, které by kompenzovalo velkou zátěž dlouhodobého sezení v lavicích. Jednoduchý pohyb, prolínající výuku může pobyt ve školních zařízeních zpestřit a napomoci tak k lepšímu zapamatování probírané látky.

Je na nás dospělých, abychom zvážili všechny možnosti a rozumným přístupem tak přispěli ke zdravému růstu našich dětí.

Autor: RNDr. Věra Filipová

Recenze: MUDr. Sylva Gilbertová, CSc.

Grafická úprava: Tomáš Varnuška

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2011“, projekt č. 10140 „Program škola podporující zdraví v ČR: rozvoj, inovace a hodnocení“.

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Vytiskl: GEOPRINT s.r.o., Krajinská 1110, 460 01 Liberec

1. vydání, Praha 2011©Státní zdravotní ústav. NEPRODEJNÉ

www.szu.cz/publikace/letaky

www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/skola-a-zdravi

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

SZÚ