

## NA CO SI DÁT POZOR PŘI VÝBĚRU ŠKOLNÍ TAŠKY

Nejen dlouhodobé sezení v hodinách, ale již samotná cesta do školy může představovat pro dítě a jeho pohybový aparát, zejména pak páteř, jakousi zátěž. Ano, narážíme tímto na zátěž páteře způsobenou nošením nevhodné školní tašky nebo batohu.

Nepodceňujme nákup školní tašky pro své děti, nákup vyžaduje opravdu pečlivý výběr a nejlépe společně s dítětem, kterému tašku vyzkoušíme přímo na míru, a samo má možnost vybrat si také tu, která se mu líbí a bude ji rádo nosit. Taška s ergonomickými a reflexními bezpečnostními prvky bývá sice o něco dražší, ale vezměme si školákovo zdraví a výhody takovéto tašky. Rozvažme, zda upřednostníme fashion módní tašku nebo tašku opravdu funkční, my se přikláníme k užitečnosti a doporučujeme volit funkčnost.

A jak by taková ideální a po zdravotní stránce vhodná taška měla vypadat a jaké parametry by měla splňovat?



**Konstrukce tašky:** zejména v první a druhé třídě by měla taška či batoh být pevnějšího tvaru s pevným nepromokavým dnem, které poskytuje větší stabilitu, ochranu učebních pomůcek i jejich přehlednost v tašce. Je dobré, aby dno mělo plastový chránič a nožičky umožňující postavení tašky i na znečištěném či mokřem podkladu.

**Velikost tašky:** by měla odpovídat tělesné stavbě a proporcím školáka. Nejlépe volte podélný tvar, delší strana by měla být orientována svisle, taška by neměla být širší než ramena dítěte, vrchol aktovky by neměl přesahovat linii ramen a sodní část aktovky by neměla být níže než je linie boků. Pozor tedy na příliš velké, široké a hluboké tašky nebo tašky nošené příliš nízko.

**Hmotnost tašky:** je dána normou ČSN 79 6506 a dle ní nesmí prázdná taška vážit pro školáka 1. stupně více než 1200 g a pro školáka 2. stupně více než 1400 g. Váha tašky s pomůckami není dána žádnou normou. Doporučuje se nepřesahovat váhu max. 10-15% váhy dítěte.

**Materiál tašky:** by měl být voděodolný a dobře čistitelný, popř. pratelný a samotná taška by měla být kvalitně zpracovaná (dobře ovladatelné zipy, uzávěry, nýty a cvoky).

**Anatomicky tvarovaná záda:** vypolstrovaná, pro pevnou oporu zad, některé modely tašek nabízejí také ovětranou zadní stranu

**Popruhy:** vyztužené, dostatečné široké (alespoň 4 cm) a dlouhé alespoň 70 cm, se zarážkou proti vyvlečení se z přezky. Vnitřní strana popruhů by měla mít protiskluzovou úpravu. Fixační spony by měly být účinné, tak aby se popruhy samovolně neposunovaly. Velkou pozornost věnujte délce popruhů, tak aby taška byla vždy umístěna symetricky ve středu zad tj. v ose těla. Vhodným nastavením popruhů a jejich pravidelnou kontrolou předejdete případnému zhoršení držení těla.

**Vnitřní prostor a členění tašky:** pomáhá udržet v aktovce přehled a vytváří u dětí návyk k tomu, mít v aktovce pořádek. Nejtěžší věci je třeba umístit co nejbližší zádům (při chůzi a manipulaci s brašnou se nebudou pohybovat), pozor na nerovné předměty, které by do zad mohly tlačit. Obsah tašky je dobré symetricky váhově rozložit na obě strany.

**Bezpečnostní prvky:** jsou důležité pro zvýšení viditelnosti a bezpečnosti dítěte v ranních, pozdních a odpoledních hodinách, v šeru, mlze. Pokud nejsou bezpečnostní prvky součástí tašky, můžete je doplnit např. o LED diodové blikající světýlko nebo fluorescenční pásky či jiné výrazné doplňky.

**Doplňky:** vypolstrované držadlo s prostorem na úchop ruky např. i v rukavici, poutko pro zavěšení, různé přihrádky, penál není třeba zbytečně přeplněný třípatrový, desky plastové jsou lehčí než kartónové, láhev na nápoj volte menší a lehčí nebo raději dvě menší symetricky rozdělené lahve na každé straně aktovky.

Na konečné váze aktovky se do jisté míry podílí také učitel, na kterém je kolik školních pomůcek, učebnic a sešitů dětem k donášce do hodiny určí.

A co rodiče? Ti by, kromě správného výběru školní tašky, měli dohlížet také na to, zda děti aktovky nosí správným způsobem a ne například na jednom rameni nebo třeba příliš nízko. Také by měli dohlížet na to, aby se děti naučily správně rozložit obsah školních pomůcek, učebnic a sešitů tak, aby zádům odlehčily co nejvíce.

Správnou volbou aktovky, správným sezením určitě podpoříme zdraví dětí, avšak nemůžeme spoléhat jen na tato doporučení.

Pro děti školního věku je v rámci prevence onemocnění pohybového aparátu nejdůležitější pohybová aktivita, ať je to formou různých druhů sportu, cvičení, procházek či dalších pohybových aktivit.

Zdroj a více informací na

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/skola/2012/letak\\_brasna\\_n.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/skola/2012/letak_brasna_n.pdf)

**Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě**

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, [www.khsova.cz](http://www.khsova.cz), ID datové schránky: w8pai4f