



SPOROČILO ZA MEDIJE

Ljubljana, 5. september 2011

Z NARITNIKOM PO ČOPOVI

Prvi šolski dnevi so za nami, marsikdo od staršev pa se sprašuje, kako bodo otroci in mladi lahko nosili toliko zvezkov, delovnih zvezkov, knjig, učbenikov in pripomočkov za šolske in obšolske dejavnosti. Obremenitev je zelo velika, če pa ob tem otroci nosijo svoj nahrbtnik napačno, s tem povzročajo dodatno škodo svojemu telesu. S pomočjo planinskega znanja in dolgoletnih izkušenj ob rabi nahrbtnika v gorah odgovarjamo na vprašani – kako ustrezno izbrati dober nahrbtnik in kako ga pravilno uporabljati:

Gorništva si ne znamo predstavljati brez nahrbtnika, vreči podobne gorniške priprave z naramnicami za prenašanje tovora na hrbtu. Vsak izkušen gornik vam bo povedal, da je velika sreča imeti udoben in po lastni meri izbran in prilagojen nahrbtnik. Šele tak nas s svojo enakomerno porazdeljeno težo tovora krepi v čistem naporu.

Prav nahrbtnik pa je zaradi praktičnosti (omogoča nam, da imamo roke proste), široke namembnosti uporabe (šolska raba, športni treningi, vsakodnevni nakupi ...) in cenovne dostopnosti v velikem številu prevzel tudi vlogo in naloge šolske torbe. In če kje, potem lahko **vsak dan na ulici opazujemo, da so ti šolski nahrbtniki pretežki in da so vse prevečkrat neprilagojeni trupu otroka**, tako da v šolo prihajajo in odhajajo s t. i. naritniki. "Šolski nahrbtniki, skoraj tja pod ta zadnjo plat, se v mehkem telesnem pobutavanju vlečejo na glavni odmor," je naritnike zelo slikovito pred kratkim v enem od medijev opisala Ula Furlan.

Glede na to, da so želje, potrebe in predstave o nahrbtnikih različne (da ne omenjamo tudi zneska, ki je za nakup na voljo), je na mestu vprašanje, kako izbrati takega, ki bo optimalno zadovoljil naše potrebe? V gorništvu velja, da je nahrbtnik zapletena diferencialna enačba, ki jo tvorijo štirje med seboj soodvisni dejavniki: **namenskost, oblika, prostornina in zmožnost prilagajanja obremenitev trupu.**

Prvi dejavnik pri izbiri je prevladujoča dolinska oblika rabe: šola, športne dejavnosti ali nakupi v trgovini. Če kupujemo nahrbtnik za šolo, kjer vsak dan prenašamo predvsem ostrorobate knjige in potrebščine, potem mora biti tak nahrbtnik drugačen od tistega, v katerem bomo prenašali kopalke in brisače. Predvsem mora imeti trdnejše hrbtišče in dno, narejen pa mora biti iz masivnejšega platna, ki bo zadržalo tudi vremensko moč.

Naslednji dejavnik je telesna višina otroka oziroma mladostnika – od dolžine njegovega trupa je odvisna višina nahrbtnika. Ljudje iste telesne višine imajo lahko zelo dolge noge in kratek trup (potrebujemo nižji nahrbtnik) ali kratke noge in dolg trup (njihov nahrbtnik je lahko višji). Zares odličen nahrbtnik se dobro prilagaja bokom, ramenom in hrbtu in nam tako olajša napore hoje in nošnje. Zato moramo biti še posebej pozorni na dele nahrbtnika, pri katerih pride do neposrednega stika s telesom. To so naramnice, bočna oprt in hrbtišče. Naramnice naj ležijo široko na ramenih, saj ne smejo vleči nazaj, se dotikati vratu ali rezati v kožo. To storimo z razbremenilnimi trakovi na ramenih in bokih. Napenjalni trakovi pa preprečujejo, da bi nahrbtnik nihal levo–desno. **Nahrtnik moramo v celoti prilagoditi nosaču in ne dopustiti, da ga zgolj prinesemo iz trgovine, napolnimo z vsebino in uporabimo.**

Pretežni del teže (**pri otrocih naj teža nahrtnika ne bi bila večja od desetine njihove telesne teže**) z ramen prenesemo na boke. Pri pravilni nastavitvi nahrtnika mora bočna oprt prevzeti in porazdeliti dve tretjini teže po sredini medenice. Zato si moramo pri osebni prilagoditvi nahrtnika vedno najprej namestiti bočni pas. Samo preostala teža (torej približno tretjina) naj bi aktivno "počivala" na ramenih, zadnjica pa mora ostati neobtežena. V nasprotnem primeru nahrtnik postane naritnik.

Teža nahrtnika, še zlasti če ga vsak dan nosimo v šolo in nazaj, je odločilna tudi za zdravje hrbtnice in pravilno držo. Zlasti občutljivo je obdobje pospešene in hitre rasti otrok in mladostnikov med 6. in 12. letom starosti. Prav



PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE

Alpine Association of Slovenia

Dvorakova ulica 9, p. p. 214, SI-1001 Ljubljana

www.pzs.si, info@pzs.si

v tem starostnem obdobju pa pogosto prihaja tudi do nepravilnega položaja telesa zaradi dolgotrajnega sedanja (na primer v šolski klopi ali pred računalnikom in televizorjem), do preobremenitev zaradi pretežke šolske torbe ali nošenja tovora športne opreme na eni rami, srečujemo se tudi z nepravilno prehrano in nezadostno telesno aktivnostjo. Letos obiskuje slovenske osnovne šole okrog 160.000 otrok in mladostnikov, težave s telesno držo pa ima kar 14,2 % do 15,9 % na sistematičnih pregledih pregledanih osnovnošolcev. Če vzamemo spodnjo – optimistično mejo – ima torej različne težave s hrbtenico več kot 22.700 otrok.

Ob vsem povedanem je jasno, kaj je dober in ustrezen nahrbtnik. Toda otroške oči imajo čisto svojo predstavo. Zagledajo se v nekaj prikupnega, barvitega in modernega. Če nam kot staršem uspe, da upoštevamo načelo, da nismo tako bogati, da bi kupovali poceni, smo naredili veliko – tako za zdravje otrok, kot za skupnost, v kateri živimo.

Pripravil Borut Peršolja