

Die individuelle körperliche Fitness ist entscheidend.

- belasten ohne zu überlasten
- nicht schonen, sondern trainieren
- spielerisch den Rücken stärken
- rückengerechtes Heben und Tragen frühzeitig anleiten und üben
- Aktivität muss Alltag sein

Das korrekte Tragen einer Schulmappe auf dem Rücken trainiert Bauch- und Rückenmuskulatur.

Studien von AOK, Deutschem Sportbund und dem Wissenschaftlichen Institut der Ärzte Deutschlands zeigen, dass die körperliche Fitness von Kindern und Jugendlichen deutlich abgenommen hat.

Konsequenz:

Bewegungsförderung und gezieltes Training der Rückenmuskulatur

Ziel:

Ausbildung eines starken Haltesystems mit kräftiger Muskulatur und guten Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeiten

Tipp:

Die Website der Aktion Kid-Check gegen Haltungsschwäche der Universität des Saarlandes bietet eine Vielzahl an Informationen und sinnvolle Übungen zum gezielten Training von Kraft, Koordination und Gleichgewicht.

Quellen

- Scout Ratgeber für Eltern von Schulanfängern
Trag bei! 10. Auflage 2018
http://scout-schulranzen.de/media/1367/scout_trag_bei2018.pdf
- Aktion Kidcheck
<http://www.kidcheck.de/>
- Saarbrücker Schulranzenstudie 2009
<https://www.sportpaedagogik-sb.de/pdf/2009/Wydra%20Potsdam.pdf>
- WIAD-Studie 2000. Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland
<https://www.isb.bayern.de/download/1374/wiadstudie2000.pdf>



Auf den Rücken geschnallt

Empfehlungen des
Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes
zum Thema Schulmappen

Gesundheits- und Veterinäramt
Landkreis Uckermark

Oktober 2018

Kontakt:

Landkreis Uckermark
Gesundheits- und Veterinäramt
Karl-Marx-Straße 1
17291 Prenzlau

Tel.: 03984 701153
Fax: 03984 703453
E-Mail: gesundheitsamt@uckermark.de
Internet: www.uckermark.de

Schüler als Lastesel?

Im Rahmen der Schuleingangsuntersuchungen werden die Eltern darüber beraten, welche Kriterien eine gute Schulmappe erfüllen sollte. Dabei ist das Mappengewicht immer wieder Beratungsgegenstand.

Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Landkreises Uckermark sieht sich in der Pflicht, dass seine Schulärzte als „Arbeitsmediziner“ der Schüler auf die Problematik aufmerksam machen, um Verantwortliche zum Handeln zu bewegen.

Dr. med. Michaela Hofmann
Amtsärztin

Merkmale einer guten Schulmappe

- kompakte, stabile Bauweise
- 1 – 1,4 kg Eigengewicht
- maximal 15 l Volumen
- Unterteilung in mehrere Fächer
- ergonomisches, atmungsaktives Rückenpolster
- breite, gepolsterte Tragegurte, stufenlos verstellbar
- bequemer Tragegriff
- reflektierendes Material

Ziel:

- gleichmäßige Verteilung der Belastung
- optimale Stützung der Rückenpartie
- körpernahe Positionierung

Empfehlungen zum Schulmappengewicht

Studien der Universität des Saarlandes zeigen, dass ein Mappengewicht von 17 – 20 % des Körpergewichtes für eine gesunde kindliche Wirbelsäule unschädlich ist, bei

- rückengerechter Trageweise
- gut entwickelter Rumpfmuskulatur
- kurzer Belastung (Schulweg < 20 min)

Zahlengrenzwerte sind als Anhaltspunkte hilfreich, entscheidend ist es aber, die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit des Kindes zu beachten und den Grundsatz einzuhalten:

**So wenig wie möglich,
nicht mehr als nötig.**

Allgemeine Empfehlung für alle Kinder:

Mappengewicht **10 – 15 %** des Körpergewichtes

Körpergewicht	10 % – 15 %
17 kg	1,7 – 2,6 kg
18 kg	1,8 – 2,7 kg
19 kg	1,9 – 2,9 kg
20 kg	2,0 – 3,0 kg
21 kg	2,1 – 3,2 kg
22 kg	2,2 – 3,3 kg
23 kg	2,3 – 3,5 kg
24 kg	2,4 – 3,6 kg
25 kg	2,5 – 3,8 kg
26 kg	2,6 – 3,9 kg
27 kg	2,7 – 4,1 kg
28 kg	2,8 – 4,2 kg
29 kg	2,9 – 4,4 kg
30 kg	3,0 – 4,5 kg

Auch eine leichte Schulmappe schadet, wenn sie nicht richtig sitzt.

Häufige Fehler:

- auf einer Schulter getragen
- zu lange Trageriemen
- zu tiefer Sitz

Anleitung, Beobachtung und Korrektur durch Eltern, Lehrer, Erzieher... empfohlen.

Der perfekte Sitz:

- auf dem Rücken getragen
- waagrecht, an beiden Schulterblättern anliegend
- Gurtlänge so eingestellt, dass die Oberkante der Mappe mit der Schulterhöhe abschließt

Probetragen vor dem Kauf empfohlen.

Hinweise für Familien und Schulen

- nur das Notwendige einpacken und täglich aussortieren
- sinnvolle Fächeraufteilung: Schweres im hinteren Teil nah am Rücken positionieren
- Ankündigung durch die Lehrer, welches Material am nächste Tag benötigt wird
- an langen Tagen Doppelstunden
- Schließfächer in der Schule für Sportzeug, Kunstzeug...

Die Schulmappe täglich neu packen!