



Kaip išsirinkti tinkamą kuprinę?

Būsimųjų pirmokų tėveliams.

Žinoma, kuprinė pirmiausia turi patikti pačiam jos šeimininkui. Tačiau renkantis ją reikėtų atsižvelgti ne tik į vaiko norus ar madą, bet ir į sveikatos bei saugumo reikalavimus.

Per sunki, netinkamai nešiojama kuprinė - dažniausia nugaros skausmo priežastis mokinių tarpe. Mokslininkai perspėja, kad kasdien nešiojant nepritaikytą kuprinę, laikui bėgant gali atsirasti rimtų sveikatos sutrikimų.

Lietuvos higienos norma HN 41:2016 „Mokyklinės kuprinės. Bendrieji ir specialieji sveikatos saugos reikalavimai“ nustato pagrindinius mokyklinių kuprinių sveikatos saugos reikalavimus:

- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.
- Mokyklinės kuprinės turi turėti formą išlaikančią nugarėlę ir pakietintą korpusą.
- Mokyklinės kuprinės turi būti su diržais ir rankenėlėmis.
- Mokyklinių kuprinių diržų ilgis turi būti reguliuojamas.
- Mokyklinių kuprinių diržų plotis 40–45 cm atstumu nuo diržų tvirtinimo vietos prie kuprinės viršutinės dalies turi būti 3,5–4,0 cm, kitose dalyse – ne mažesnis kaip 2,0–2,5 cm.
- Pradinių klasių moksleivių mokyklinių kuprinių svoris turi būti ne didesnis kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleivių kuprinių – ne didesnis kaip 1 000 g.

Nepirkite kuprinės „išaugimui“. Kuprinės viršus neturėtų būti aukščiau vaiko pačių linijos, o apačia – žemiau juosmens. Kitaip nešant sunkią kuprinę vaikui bus sunkiau išlaikyti pusiausvyrą, bandydamas išvengti krūvio, tenkančio juosmens sričiai, jis links į priekį arba pritrauks smakrą prie krūtinės, kad nebrūžintų pakaušio į kuprinės viršų.



Joniškio Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė R. Jeskevičienė,
remiantis Nacionalinio visuomenės sveikatos centro specialistų patarimais