

### **3 porady, jak uniknąć zniszczenia plecaka i.... kręgosłupa Twojego dziecka**

**Lada moment wybije pierwszy dzwonek – to najwyższy czas, aby skompletować szkolną wyprawkę. Wśród niej najważniejszą rolę odgrywa niewątpliwie plecak. Na jaki się zdecydować, aby z powodzeniem służył Twojemu dziecku przez najbliższe lata, a zarazem był przyjazny dla jego pleców i ramion? Podpowiadamy!**

#### **1. Nie kupuj tylko oczami**

Jeśli głównym kryterium wyboru idealnego plecaka jest dla Ciebie i Twojej pociechy kolor lub motyw ulubionej postaci, pomimo, że plecak jest np. za duży lub za szeroki w stosunku do pleców, czas zmienić podejście. Oczywiście walory estetyczne plecaka są ważne, jednak o wiele istotniejsze jest wybranie takiego modelu, który pozwoli na idealne dopasowanie do pleców i ramion ucznia. Zwróćmy uwagę na taki, który został wyposażony w regulowane szelki – dziecko rośnie, więc z biegiem czasu będzie można dostosować ich długość do jego wzrostu. Najlepiej, żeby były one także szerokie, dzięki czemu nie będą spadać z ramion, obciążać barków i podrażniać struktur nerwowych tej okolicy. Przyda się też pas piersiowy, który także zapobiega zsuwaniu się szelek z ramion oraz wyprofilowana część lędźwiowa, dzięki której plecak będzie idealnie przylegał do pleców - wszystko po to, aby nie obciążać kręgosłupa i kształtować odpowiednią postawę u Twojej pociechy. A jeśli oprócz tego wszystkiego, plecak dostępny jest w pięknych kolorach i wzorach, został wyposażony w odbłaski oraz system elementów wymiennych, dzięki którym można w prosty i przyjemny sposób zmieniać jego wygląd, tak jak na przykład plecaki szkolne Cocazoo RayDay, mamy gotowe rozwiązanie.

#### **2. By życie ucznia było lżejsze**

Oprócz książek, zeszytów i przyborów szkolnych, dzieci mają tendencję do pakowania wielu innych, często niepotrzebnych rzeczy. To wszystko sprawia, że szkolny ekwipunek staje się zdecydowanie cięższy niż powinien być. Rozwiązaniem może okazać się wybór lekkiego plecaka, który dodatkowo dzięki odczepianemu pasowi biodrowemu odciążą kręgosłup. Dobrym rozwiązaniem będzie także wybór modelu wyposażonego w specjalne przegrody, dzięki którym można równomiernie rozłożyć ciężar. Idealnie sprawdzi się tu duża komora główna, w której można umieścić cięższe książki lub laptopa, średnia kieszeń z organizerem na przybory piśmiennicze i telefon, a także mała kieszeń z tyłu, która świetnie sprawdzi się jako schowek np. na pieniądze. Przednia kieszeń termiczna doskonale nada się natomiast do przechowywania pojemnika z drugim śniadaniem, owoców czy zdrowych przekąsek, a boczne kieszenie z wszytą elastyczną siateczką na butelkę z wodą. Dzięki specjalnym przegrodom na jedzenie i napoje można uniknąć zabrudzeń oraz zalania książek i zeszytów.

#### **3. Plecak do zadań specjalnych**

Plecaki często służą dzieciom do zabawy, przez co nieustannie narażone są na uszkodzenia, takie jak zerwanie szelek czy dziury w podstawie. Pomysłowi uczniowie są nawet w stanie wykorzystać plecaki do „gry w bule”. W związku z tym plecak, który ma posłużyć uczniowi przez kilka lat powinien cechować się solidnym wykonaniem z dbałością o szczegóły. Ergonomiczna konstrukcja z ultralekkim stelażem z włókna szklanego zapewni optymalną stabilność plecaka przy minimalnej wadze, natomiast oddychający materiał nie będzie powodował podrażnień i będzie zapobiegał poceniu się pleców, co jest ważne szczególnie dla alergików.

Odpowiednio dobrany, ergonomiczny i solidnie wykonany plecak, to najlepsza inwestycja, jaką możemy poczynić, jeśli zależy nam na zdrowiu naszej pociechy, a jednocześnie nie chcemy za rok kompletować szkolnej wyprawki od podstaw.