

## Mokyklinė kuprinė

Visų pirma reikia atsiminti, jog mokyklinė kuprinė – viena iš prekių, kurios gali tiesiogiai turėti įtakos vaiko sveikatai. Tuo tarpu kai kurie prekybininkai savotiškai apgaudinėja pirkėjus, prie kuprinių parašydami, jog šios esančios „buitinės“. Taip apeinami mokyklinių kuprinių saugai keliami reikalavimai, be to, jos netinka kasdieniam mokykliniams reikmenims nešioti. „Buitinės“ kuprinės būna netinkamo svorio, tad neišlaikoma simetrinė ją nešiojančiojo kūno padėtis, varžomi rankų ir liemens judesiai, apsunkinamas kvėpavimas. Nešiojant netinkamą kuprinę dėl prastos laikysenos gali deformuotis vaiko skeletas, nes stuburas dar tebėra nesukaulėjęs, nugaros raumenys silpni, greitai pavargsta.

Mokyklinės kuprinės turi būti gaminamos su diržais ir rankenėle. Diržų ilgis turi būti reguliuojamas, o plotis – ne siauresnis kaip 3,5 cm. Kuprinės svoris pradinių klasių mokiniams turi būti ne didesnis kaip 700 g, vyresniųjų klasių – ne didesnis kaip 1 kg. Be to, prie jų išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Reikia atkreipti dėmesį ir į tai, ar kuprinėje ties stuburo įlinkiu yra minkšta pagalvėlė, reikalinga tam, kad knygos nespautų nugaros. Kuprinės nugarėlė turi būti iš tvirtos, bet minkštos medžiagos ir sutvirtinta plastikiniu karkasu, neleidžiančiu vaiko nugarai sulinkti. Matuojantis kuprinę privalu atkreipti dėmesį, kad jos apačia nebūtų žemiau mokinio juosmens.

Tėvams patariama stebėti, kaip vaikas dėvi kuprinę. Pilnos kuprinės svoris neturi sudaryti daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės. Sunkiausius daiktus reikia sudėti į arčiausiai nugaros esančią kuprinės dalį. Jos diržai turi būti dedami ant abiejų pečių – priešingu atveju stuburas pradės krypti į vieną pusę, ir tokia jo padėtis gali išlikti ilgam laikui. Jeigu vaikas nuolat jaučia nugaros skausmą, būtina kreiptis į gydytoją.