

# PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY W KŁOBUCKU

42 – 100 Kłobuck, ul. Staszica 28

[psse.klobuck@pis.gov.pl](mailto:psse.klobuck@pis.gov.pl)

(34) 317-22-60

<http://psseklobuck.pis.gov.pl/>

Kłobuck, 01.09.2021.

OZ.966.15.2.2021

*Szanowni Państwo Dyrektorzy*  
Szkół Podstawowych  
Zespołów Szkolno-Przedszkolnych  
*/wszyscy/*

W związku z rozpoczynającym się rokiem szkolnym proszę o podjęcie działań informacyjno-edukacyjnych w Państwa placówce dotyczących właściwej wagi tornistrów noszonych przez uczniów.

W roku szkolnym 2018/2019 pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej województwa śląskiego przeprowadzili ocenę obciążenia uczniów ciężarem tornistrów i plecaków w placówkach oświatowych zlokalizowanych na terenie całego województwa. Badaniami objęto 1798 klas I-VIII z 161 szkół podstawowych. Pomiary przeprowadzono wśród 27 007 uczniów. Na podstawie wyników przeprowadzonych pomiarów stwierdzono, że 10 940 objętych badaniami uczniów (40,5%) nosi zbyt ciężkie tornistry.

Przeciążone plecaki uczniów to poważny problem narzucający potrzebę edukacji i działań zaradczych. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała jest jednym z warunków właściwego rozwoju fizycznego dziecka. Ciężkie tornistry mogą przyczynić się do niewłaściwej postawy, bólów kręgosłupa, zmniejszenia pojemności płuc. Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia. Tornister powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, a jego ciężar – być rozłożony symetrycznie. Cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej. Zaleca się, by tornister miał równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak

*niepodlega*

najlepsze przyleganie plecaka do pleców. Doradza się również dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej. Tornister należy nosić na obu ramionach.

Mając powyższe na uwadze proszę o uwzględnienie działań informacyjno- edukacyjnych adresowanych do rodziców oraz zaakcentowanie problemu przeciążonych uczniowskich tornistrów na stronach internetowych i w mediach społecznościowych.

PAŃSTWOWY  
POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY  
W KŁOBUCKU  
*Iek. med. Andrzej Lisiecki*

Załączniki: 2

- plakat „Lekki tornister”
- zalecenia – dobór tornistra