

Kokia turėtų būti tavo kuprinė?



Moksleivių sveikatos patikrinimų duomenys atskleidžia, kad vis daugiau vaikų turi stuburo problemų – ydingą laikyseną, asimetriją, skoliozę. Visuomenės sveikatos specialistai pabrėžia, kad viena iš priežasčių, kodėl vaikai kenčia dėl nugaros problemų – pernelyg sunkios kuprinės. Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms yra išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“, kurioje pažymima, kad gamintojui draudžiama kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų. Pagrindiniai ir svarbiausi reikalavimai yra susiję su kuprinės svoriu, diržų pločiu ir reguliuojamu ilgiu.

1. Kuprinės svoris. Pagal higienos normos reikalavimus, tuščia pradinuko mokyklinė kuprinė turi sverti iki 700 g, vyresnių klasių mokinio kuprinė gali sverti iki 1 kg. Tačiau ortopedai sutaria, kad geriau šiek tiek sunkesnė ir ortopedinė kuprinė nei netinkama vaikui. Kasdieninis sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės nešiojimas gali tapti nugaros skausmu, rankų tirpimu bei kitų sutrikimų priežastimi.

2. Platūs kuprinės diržai. Patogiausi yra 4 cm pločio kuprinės diržai, paminkštinti pečių zonoje. Platūs diržai gerai dėl to, jog tolygiau paskirsto svorį pečiams, todėl neužspaudžiamas trapecinis raumuo ir rečiau vargina pečių juostos skausmai. Diržai būtina turi būti reguliuojami, kad vaikas pats galėtų užsidėti kuprinę ant pečių, pernelyg daug neužlauždamas rankų. Be to, priklausomai nuo metų laiko ir nešiojamo drabužio, diržų ilgį reikėtų sureguliuoti: užsivilkus paltą ar striukę juos pailginti, o nusivilkus – sutrumpinti. Nenešiokite kuprinės ant vieno peties, nes stuburas krypsta į vieną pusę ir pamažu tokia jo padėtis išliks visam laikui.

3. **Minkšta ar pakietinta?** Geriau, jei kuprinė turi vidinį karkasą, išlaiko savo formą ir nesudrimba kaip maišas. Tokioje kuprinėje kieti knygų kampai nespaus nugaros, be to, ilgiau nesusilamdys knygos minkštais viršeliais ir sąsiuviniai. Sunkiausius daiktus rekomenduojama sudėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.

4. **Paprasta ar su „anatomine“ nugarėle?** Anatominė/ortopedinė kuprinės nugarėlė, sudaryta iš keleto paminkštintų pagalvėlių, atitinkančių fiziologinius nugaros linkius, tvirtai priglunda prie vaiko nugaros. Pagalvėlė yra lyg atrama, kuri padeda išlaikyti taisyklingą stuburo padėtį, o pati kuprinė turi būti tvirtai prigludusi prie vaiko nugaros.

5. **Kuprinės dydis.** Kuprinės viršus neturėtų būti aukščiau tavo pečių linijos, o apačia – neturi būti žemiau juosmens. Kitaip nešant sunkią kuprinę bus sunkiau išlaikyti pusiausvyrą, bandydamas išvengti krūvio, tenkančio juosmens sričiai, linksi į priekį arba pritrauksi smakrą prie krūtinės.

6. **Kuprinės audinys.** Idealiausia, kai kuprinė pagaminta iš tampraus, sintetinio ir lengvai skalbiamo audinio. Taip pat svarbu tvarkingai sudėti daiktus, jog jie neslidinėtų po kuprinės vidų.

SUDVEJOJAI SAVO KUPRINĖS SVORIU?

Išsaugok savo laikyseną, apskaičiuok savo kuprinės ir kūno masės santykį pagal formulę:
Pasisverk pats ir atlik matematinius skaičiavimus
Pasverk savo kuprinę su mokykliniais daiktais
(Tavo kūno masė (kg) x 10) / 100 proc. = Maksimalus tavo kuprinės svoris

Būtinai nepamiršk atšvaitų arba turėk ryškia kuprinę, pagamintą iš šviesą atspindinčios medžiagos. Kuo daugiau ryškių atšvaitų – tuo būsite saugesni!



Rita Kleinauskienė
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Varpo g. 9-2, Šiauliai
rita.kleinauskiene@sveikatos-biuras.lt