



Richtig Spass haben

Kinder sind auf dem Weg zu Schule, Kindergarten und Spielgruppe wahre Entdecker. Grosswild im Stadtpark jagen (oder davor fliehen), neue Spezies im Dorfbach entdecken, riesige Berge erklimmen die noch keiner bestiegen hat oder Geheimwege ausspionieren von denen *niemand* was weiss – das sind die Herausforderungen, die unsere Kinder auf ihrem Schulweg bestehen.

Ein Schulthek der neuen Generation lässt sich optimal am Rücken fixieren ohne im Weg zu sein. Gewicht hilft er optimal auf dem Rücken verteilen, ohne dass das Kind überlastet wird. Das Kind kann Freude am Laufen entwickeln, hat Spass am Schulweg und kann so entspannt allen anderen Herausforderungen entgegen treten.



Information

Informieren Sie sich über neue Entwicklungen und aktuelle Produkte bei:

Brigitte van Dulmen
Osteopathie Zug (Praxis und Beratung)
Physiotherapie im Schutzensengel
Allmendstrasse 1, 6300 Zug
Tel. 041-711 71 20
bvandulmen@osteopathie-zug.ch
www.osteopathie-zug.ch



Gundula Rey-Mermet
ergolino (Verkauf und Beratung)
Hintermettlen 7, 6318 Walchwil
Tel. 079-318 96 27
info@ergolino.ch
www.ergolino.ch



Copyright © Rey-Mermet (Walchwil), 1. Auflage, September 2010.
Bilder: Hersteller & privat

Schulthek-Ratgeber Schweiz 2010/2011

Ergonomie ist ein wichtiger Faktor. Zusammen mit dem richtigen Körperverhalten trägt sie zu Gesundheit, Wohlbefinden und damit zu hoher Produktivität bei. Die Umsetzung, ein ergonomisches Umfeld zu schaffen, ist hingegen schwieriger. Was ist Ergonomie? Wie wichtig ist es, auch **schon bei Kindern** auf Ergonomie zu achten?

Eine **neue Generation von Schultheken** verbessert durch ihre Konstruktion den Tragekomfort für die Kinder erheblich.

Dieser Ratgeber soll eine **Entscheidungsgrundlage** zur Auswahl von Schultheken geben, die den Kindern auf ihrem Schulweg gerecht werden.

Aktuelle Lage

Eine Studie des Schweizer Fernsehens gemeinsam mit der Schweizerischen Chiropraktoren Gesellschaft (2009) hat ergeben, dass von 570 Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren bereits 35% empfindlich auf Druck auf die Brustwirbel reagieren und sogar 22% über eine verminderte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule verfügen. Diese Probleme traten häufig bei Schülern mit schweren Taschen auf.

Eine andere Studie (KidCheck, Aug. 2008) weist hingegen darauf hin, dass ein schwerer Schulthek nicht unbedingt dem Rücken schadet. Erst bei einer Belastung von etwa einem Drittel des Körpergewichts verändert sich die Aktivität von Rücken- und Bauchmuskulatur nennenswert. Die Studie betont, ein kurzfristig getragener schwererer Schulthek könne sogar die Rumpfmuskulatur bewegungsarmer Kinder trainieren.

Beide Studien gehen jedoch nicht darauf ein, WIE ein Schulthek getragen werden soll. Traditionell lastet das Gewicht allein auf den Schultern. Die neue Generation von Schultheken schaffen hier Abhilfe.





Richtig tragen

- Schultasche über **beide Schultern** tragen.
- Breite, gepolsterte Schultertragegurte.
- Gepolsterter Rückenteil.
- Schultertragegurte mit **Brustgurt** fixieren.
- **Gepolsterter Beckengurt** für gute Gewichtsverteilung und Fixierung am Rücken.
- Schweres Material **nah am Rücken** tragen.
- Inhalt der Schultasche regelmässig überprüfen, Gewicht reduzieren.

Richtig entscheiden

Kaufen Sie den Schulthek **nicht zu früh**. Das Kind macht vielleicht einen besonderen Wachstumsschub durch und ändert auch seinen Geschmack bezüglich Design.

Eine **Anprobe** ist unerlässlich. Lassen Sie das Kind mit der gewählten Schultasche auf dem Rücken im Geschäft rennen. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Schlägt die Tasche am Kopf oder im Lendenwirbelbereich an?
- Rutschen die Träger von den Schultern?
- Wie verhält sich die Tasche mit mehr Gewicht? Muss sich das Kind vorwärts neigen?
- Können die Träger gut angepasst werden?
- Sitzt der Beckengurt auf dem Becken und nicht am Bauch?
- Sitzt die Tasche gut am Rücken, behindert sie nicht? Lässt sich das Gewicht gut verteilen?

Für ein Kind steht bei der Wahl des Schultheks das Design im Vordergrund. Es wird also immer das „coole“ Modell auswählen, auch wenn der Tragekomfort schlecht ist. Daher ist es wichtig, dass die Eltern einen **klaren Standpunkt** über die notwendigen Merkmale des Schultheks einnehmen und dem Kind innerhalb dieser Merkmale die Auswahl erlauben.



Neue Generation von Schultheken

Eine neue Generation von Schultheken berücksichtigt die besonderen Bedürfnisse der Kinder nach **viel Bewegungsfreiheit** und **bestmöglichem Tragekomfort**. Sie kombinieren die Eigenschaften von guten Wanderrucksäcken mit denen guter Schultaschen. Sie reichen nicht über die Körperkonturen des Kindes hinaus – weder über die Schultern noch an der Seite – und sie sind gut am Rücken fixierbar. Sie stören aktive Kinder nicht auf dem Rücken. Ist viel Material zu transportieren, erlauben sie eine bestmögliche Verteilung des Gewichts durch Brustgurt und gepolsterten Beckengurt.



Und andere Taschen ?

Für den Sport sind **Sportbeutel** akzeptabel, wenn sie auf dem Schulweg im Schulthek transportiert werden. Geht das nicht, schneiden die dünnen Bänder ein und rutschen immer wieder von der Schulter. Ein kleiner extra Rucksack mit Brustgurt ist besser geeignet.

Sporttaschen zum Umhängen weisen ebenfalls einen ungünstigen Tragekomfort auf, das Gewicht ist zu einseitig verteilt. Besser geeignet wäre ein richtiger Wanderrucksack mit Brust- und Beckengurt.

Umhänge-Taschen für Spielgruppe & Kindergarten gibt es in verschiedensten Varianten und sehen herzig aus. Sie sind aber zum Tragen nicht ideal – auch wenn sie quer über dem Körper getragen werden. Kinder erfahren eine unnötige Gewöhnung an eine einseitige Trageweise. Auch hier ist ein kleiner Rucksack mit Brustgurt besser geeignet.



Trolleys oder Trolley-Rucksäcke sind als Schulthek nicht geeignet, da die Mechanik viel Platz und Gewicht einnimmt. Das Hinterherziehen ist ebenfalls wegen einseitiger Belastung für den kindlichen Körper ungünstig. Bei schnellem Laufen oder Rennen verliert ein Trolley die Balance und gerät ins Schleudern – ein unnötiger Kraftaufwand für das Kind.