

Minder zwaar dit schooljaar!



Foto iStock - fstop123

Draag extra zorg voor je rug dit schooljaar.

1 september is de dag dat alle Vlaamse schoolpoorten weer openzwaaien. Meer dan een miljoen leerlingen worden door hun leerkrachten verwelkomd! Het startschot van het nieuwe schooljaar weerklinkt. Iedereen klaar? Starten maar!

Bij een nieuw begin horen goede voornemens. Wat denk je ervan om dit schooljaar beter voor je rug te zorgen? Die draagt namelijk jouw boekentas! Een tas die misschien vol zit met kilo's schoolwerk, huiswerk en hopelijk geen strafwerk. Je boekentas mag maar tien procent van je lichaamsgewicht wegen. Neem de proef op de som. Weeg je boekentas, gevuld natuurlijk! Weeg jezelf. Deel je gewicht door 10. Weegt je boekentas meer dan dat? Dan draag je te veel gewicht mee en dat is slecht voor je rug.

Tips

Denk na wat je kan thuislaten? Misschien kan je je drinkfles op school vullen? Zo spaar je al wat gewicht uit! Gebruik altijd beide schouderbanden. Je belast je rug extra als je boekentas aan één schouder hangt. Als de schouderbanden even lang zijn, is het gewicht goed verdeeld. De tas moet zo dicht mogelijk tegen je rug hangen en niet te laag. Verdeel het gewicht in de boekentas goed. De zwaarste spullen horen in het achterste compartiment. Succes!