

رفیقِ مَشْتی

حداکثر زمان برای حمل کوله پشتی ۳۰ دقیقه است و در صورت حمل آن بیش از این مدت، باید وزن آن را سبک‌تر کرد.



نکته‌های کاربردی درباره کوله‌پشتی

علی خالقی
تصویرگر: محمودعلیمراد

بیشتر بچه‌ها دوست دارند کوله‌هایی خوش‌رنگ و جذاب داشته باشند و کمتر به کیفیت و طراحی کیف و سلامتی خودشان فکر می‌کنند. کارشناس‌ها می‌گویند: انتخاب وسایل استاندارد، به خصوص کوله‌پشتی و کفش، خیلی مهم است. رعایت نکردن نکات ایمنی سلامت ستون فقرات و عضله‌ها را تهدید می‌کند و سبب ناهنجاری‌ها حتی در قد و قامت شما می‌شود. از همین اول توصیه می‌کنم، این صفحه و صفحه بعد را به پدر و مادران هم نشان دهید که در خرید کوله خوب کمک‌تان کنند.

نکته‌هایی که هنگام خرید و استفاده از کوله باید رعایت کنید:

بندهای کوله باید پهن و دارای لایه‌های نرم باشند. همچنین نباید کوتاه و تنگ باشند. دو بند کوله پشتی، باید روی سینه قرار بگیرند.

کوله باید از مواد سبک و مقاوم ساخته شده باشد. چیزهای سنگین و صاف را در پشت کوله (یعنی همان جایی که به پشت خودتان چسبیده) قرار دهید!

پشت کوله باید لایه نرم یا فوم مخصوص داشته باشد.

بزرگ بودن کوله‌پشتی به معنی بهتر بودنش نیست!

کوله بهتر است بند کمربند داشته باشد تا وزن کوله در همه بدن تقسیم شود.

وسایل را در همه جای کوله با وزن متعادل بچینید. کوله‌های جیب دار، امکان توزیع وسایل و در نتیجه پخش وزن بار را بیشتر می‌کنند.

اگر حدود ۶۰ کیلوگرم هستید، وزن مناسب کوله‌پشتی ۶ تا ۹ کیلوگرم است.

اگر حدود ۵۰ کیلوگرم هستید، وزن مناسب کوله‌پشتی ۵ تا ۷/۵ کیلوگرم است.

اگر حدود ۴۰ کیلوگرم هستید، وزن مناسب کوله‌پشتی ۴ تا ۶ کیلوگرم است.

وزن کوله‌پشتی برای نوجوان باید حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن او باشد.

نکته‌هایی که بعد از خرید کوله مناسب باید رعایت کنید!



● جایی که مخصوص لوازم تحریر است، کتاب قرار ندهید و برعکس.



● حتماً هر دو بند کوله‌پشتی را با هم ببندازید!



● کوله‌هایتان را زیاد پایین نیندازید. یک قانون کلی وجود دارد که می‌گوید: پایین‌ترین نقطه کوله ۱۰ سانتی متر بالاتر از خط پایین کمر باشد.



● از معلمان اجازه بگیرید، اگر کتابی را لازم ندارید به مدرسه نیاورید یا در مدرسه (در کمد یا در نیمکت) بگذارید. همین‌طور در زنگ‌های تفریح وسایل غیر ضروری را در کوله با خودتان جابه‌جا نکنید!



● هنگام برداشتن کوله‌پشتی از روی زمین، به جای کمر از زانوهای خم شوید.



● انجام تمرین‌های ورزشی و داشتن اندامی مناسب، باعث تقویت عضله‌ها و افزایش قدرت ماهیچه‌ها برای حمل کوله‌پشتی می‌شود.

● تقسیم‌بندی داخل کیف باید به گونه‌ای باشد که وسایل ثابت بمانند و به راحتی جابه‌جا نشوند و در هنگام جابه‌جایی وسایل داخل کیف، این جابه‌جایی به بدن انتقال پیدا نکند.



بیش از ۵۰۰۰ کودک و نوجوان در سال به خاطر آسیب‌های کوله سنگین به اورژانس‌ها مراجعه می‌کنند. تقریباً ۱۴۰۰۰ کودک و نوجوان مورد تهدید این آسیب هستند که البته همه آن‌ها به بیمارستان‌ها مراجعه نمی‌کنند و این ماجرا باعث آسیب‌هایی در گردن، کمر و غیره می‌شود.

گردن

کوله‌پشتی‌های سنگین فشار تکیه‌ای سنگینی به قسمت بالای پشت و گردن وارد می‌کنند که باعث می‌شود، فشار سختی بر ماهیچه‌ها و غضروف‌ها وارد شود و ناخودآگاه سرتان را جلو نگاه دارید.

شانه‌ها

در حقیقت شانه‌ها برای اینکه چیزها را حمل کنند، ساخته نشده‌اند. وقتی شما کوله سنگینی را روی شانه می‌گذارید، عضلات فشرده می‌شوند که در زمان طولانی باعث آسیب می‌شود.

پایین کمر

وقتی با کوله سنگین به جلو خم می‌شوید، به استخوان‌های ناحیه کمر فشار زیادی می‌آید.

زانوها

وقتی شما با کوله سنگین راه می‌روید و به سمت جلو خم شده‌اید به زانوهای فشار زیادی وارد می‌شود.

استخوان لگن خاصره

اگر فشار زیادی از کوله پشتی بر شما تحمیل شود استخوان‌های لگن خاصره به مرور آسیب می‌بینند.

