

PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY  
w ŻYWCU

34-300 Żywiec, ul. Krasińskiego 3

Tel: 33 861-21-37, 33 860-23-91  
e-mail: [psse.zywiec@sanepid.gov.pl](mailto:psse.zywiec@sanepid.gov.pl)

Fax: 33 866-67-73  
<https://www.gov.pl/web/psse-zywiec>

Żywiec, dnia 15.10.2024 r.

Drodzy Rodzice,

W trosce o zdrowie dzieci apeluję o zwrócenie większej uwagi na zawartość tornistra Waszych pociech. Skrzywiony kręgosłup i problemy ze stawami to rezultaty nieumiejętnego noszenia tornistrów i zbyt duża ich waga.

**Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego, waga plecaka z jego zawartością nie powinna przekraczać 10-15 % masy ciała ucznia.** Tornister powinien posiadać usztywnioną ścianę przylegającą do pleców, a ciężar zawartości powinien być rozłożony symetrycznie. Cięższe rzeczy należy umieszczać na dnie, a lżejsze wyżej. Tornister powinien być wyposażony w równe, szerokie szelki, których długość powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców. Zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.

Co ważne, a o czym wielu młodych ludzi zapomina, szkolny plecak należy nosić na obu ramionach.

Drodzy Państwo systematycznie kontrolujcie zawartość plecaka — pozwoli to zapobiec zabieraniu przez dzieci nadmiernej liczby rzeczy, które często są zbędne i niepotrzebne do realizacji zajęć w szkole.

Pamiętajmy jednak, że oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra, każdemu dziecku należy codziennie zapewnić odpowiednią dawkę aktywności fizycznej.

Ważnym elementem w kształtowaniu właściwej sylwetki ciała młodego człowieka jest również zorganizowanie prawidłowego stanowiska pracy, zarówno w szkole, jak i w domu oraz wyrobienie właściwych nawyków ruchowych dotyczących zachowania symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych.

Z poważaniem

PAŃSTWOWY POWIATOWY  
INSPEKTOR SANITARNY  
w ŻYWCU  
mgr inż.  Marta Micor

Otrzymują:

- 1) Adresat
- 2) a/a OZ