



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



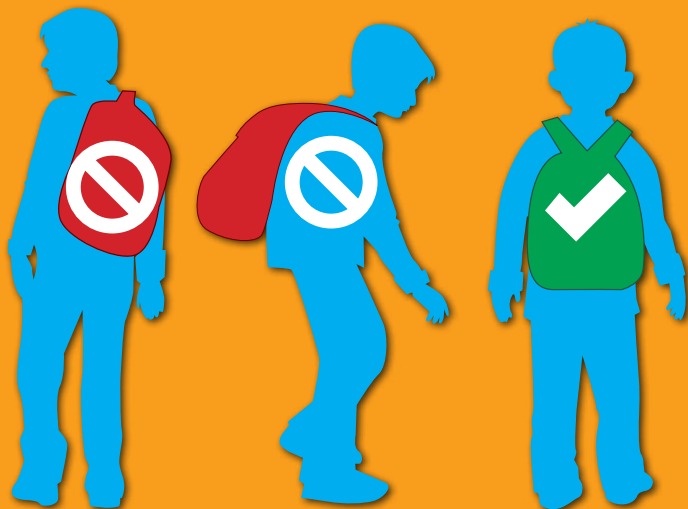
پرو، شبکه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس /
مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

کوله پشتی

بسته‌ی اطلاع رسانی والدین
ویژه‌ی طرح کوله پشتی سالم



بسمه تعالی

از جمله وسایلی که به طور روزمره توسط دانش‌آموزان مورد استفاده قرار می‌گیرد، کوله پشتی است. وزن، نحوه و مدت زمان حمل کوله پشتی از جمله ویژگی‌هایی هستند که می‌توانند موجب تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات، اختلالات و دردهای اسکلتی-عضلانی نظیر درد کمر و شانه، ایجاد فاصله میان مهره‌ها، بروز تغییرات قلبی-عروقی، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن شوند. این مسئله در کودکان و نوجوانان که هنوز عضلات، رباط‌ها و استخوان‌های آنان تا پایان دوره‌ی بلوغ، مراحل تکاملی و رشد فیزیکی خود را طی می‌کنند و مستعد بیشترین ضایعات ممکن هستند، از حساسیت بیشتری برخوردار است. طبق مطالعات انجام شده، بسیاری از ناراحتی‌های ستون فقرات در بزرگسالان و سالمندان، در اثر صدمات دوران کودکی است. به همین دلیل، خواهشمند است با مطالعه و افزایش اطلاعات خود در ارتباط با موارد زیر، از اختلالات مرتبط با استفاده از کوله پشتی در فرزندانان پیشگیری کنید.



- ۱- از جمله روش‌های حمل وسایل آموزشی عبارت است از حمل با کوله‌پشتی، حمل با کیف شانه‌ای و حمل با کیف دستی. میزان مصرف انرژی هنگام استفاده از کوله‌پشتی نسبت به انواع دیگر کیف‌ها کمتر است و استفاده از آن، آسیب کمتری برای بدن ایجاد می‌کند به همین دلیل استفاده از کوله‌پشتی در مقایسه با دیگر انواع کیف‌ها پیشنهاد می‌شود (تصاویر: ۱، ۲).
- ۲- کوله‌پشتی (به همراه محتویات آن) نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن دانش‌آموز باشد مثلاً دانش‌آموزی با وزن ۳۰ کیلوگرم نباید کوله‌پشتی سنگین‌تر از ۳ کیلوگرم را حمل کند (تصاویر: ۳، ۴).





۳- هنگام خرید کوله پشتی برای فرزندان دقت کنید:

(الف) کوله پشتی که سبک تر است، انتخاب کنید.

(ب) دارای قسمت های مختلف برای وسایل باشد
طوری که دانش آموز بتواند به صورت متقارن از هر دو
سمت چپ و راست آن استفاده کند تا فشار بیشتری به
هیچ سمتی از شانه و کمر وی وارد نشود (تصویر: ۵).

(ج) بند سینه ای و کمری داشته باشد (تصویر: ۶).

(د) در قسمت های مختلف آن (پشت و بندها) از اسفنج
استفاده شده باشد (تصویر: ۷).

(ه) جهت توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای پهن باشند
(تصاویر: ۶، ۷).

(و) بهتر است جهت حفظ ایمنی در هنگام تردد
دانش آموز؛ از نوارهای شبرنگ روی کوله پشتی استفاده
شده باشد.

۴- به فرزندان خود آموزش دهید هنگام پوشیدن کوله پشتی





بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شوند که کوله پشتی بطور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند.

۸- بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیاء سنگین‌تر در قسمت عقب کوله پشتی (نزدیک به پشت)، اشیاء با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیاء سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند و تا حد امکان از تمام فضای کوله پشتی استفاده شود (تصویر: ۱۰).

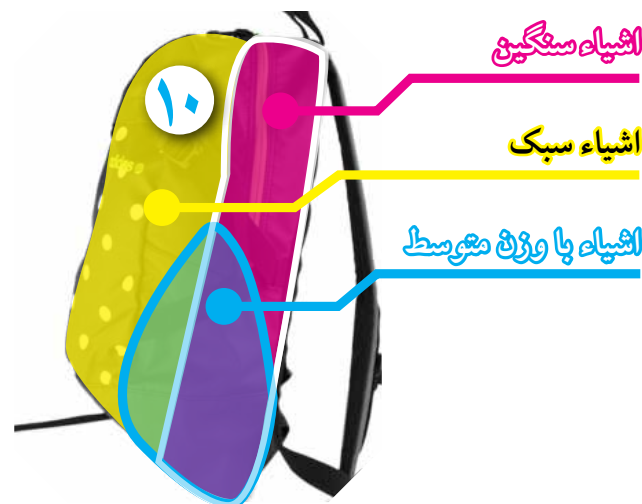
۹- به فرزندان خود آموزش دهید چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد با

دقت کنند بندهای شانه‌ای متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد (تصویر: ۸).

۵- حتماً بندهای سینه‌ای و کمری بسته شوند.

۶- استفاده از یک بند کوله پشتی در کوله پشتی‌های دوبند، کوله پشتی‌های تک‌بندی و کوله پشتی‌هایی با بند نازک، باعث افزایش فشار وارده بر شانه‌ها و ستون مهره‌ها و ایجاد درد می‌شود از این رو موقع خرید کوله پشتی دقت فرمایید که حتماً دارای دو بند اسفنج‌دار باشد و به فرزند خود تأکید کنید هنگام پوشیدن حتماً از هر دو بند آن استفاده کند (تصویر: ۹).

۷- کوله پشتی نباید روی پشت شل قرار گیرد یعنی





دست‌ها حمل گردد.

- ۱۰- جهت پوشیدن کوله پشتی بهتر است ابتدا آن را روی میز قرار دهند و سپس بپوشند.
- ۱۱- هنگام خرید لوازم تحریر برای فرزندان دقت کنید بهتر است به جای خرید کتب و دفاتر با جلد‌های کلفت و سنگین، دفاتر با جلد‌های کاغذی خریداری شود.
- ۱۲- قبل از خروج فرزندان از منزل کیف وی را بازرسی کنید، آیا نیاز به همه‌ی وسایل داخل کیف در طول آن روز دارد؟ در غیر این صورت وسایل غیرضروری را از کیف وی خارج کنید.

۱۳- هنگام خرید کوله پشتی دقت کنید کوله پشتی‌های چرخدار تنها در شرایطی توصیه می‌شوند که در تمام مسیر رفت و آمد و همچنین محیط مدرسه و خانه نیازی به حمل و نقل دستی آن مثلاً از روی پله‌ها نباشد زیرا این کوله‌ها وزن بالاتری نسبت به کوله‌های عادی دارند و همچنین چرخ و اسکلت مخصوص دسته در صورت قرار گرفتن روی شانه‌ها به پشت و کمر صدمه وارد میکند (تصویر: ۱۱).

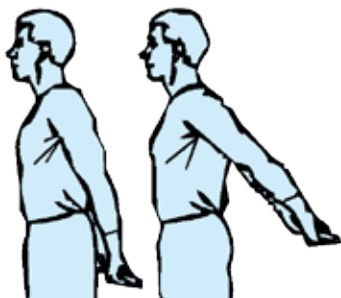
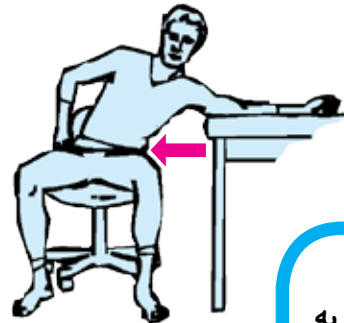
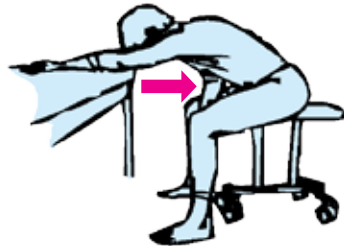
۱۴- به فرزندان آموزش دهید در فاصله‌های طولانی به طور مداوم کوله پشتی را حمل نکنند. در صورت احساس خستگی، کوله پشتی را درآورند، تعدادی از نرمش‌هایی که توسط مربی تربیت بدنی‌شان به آنها آموزش داده شده است را انجام دهند و سپس دوباره کوله پشتی را به نحو صحیح بپوشند و مسیر خود را ادامه دهند.

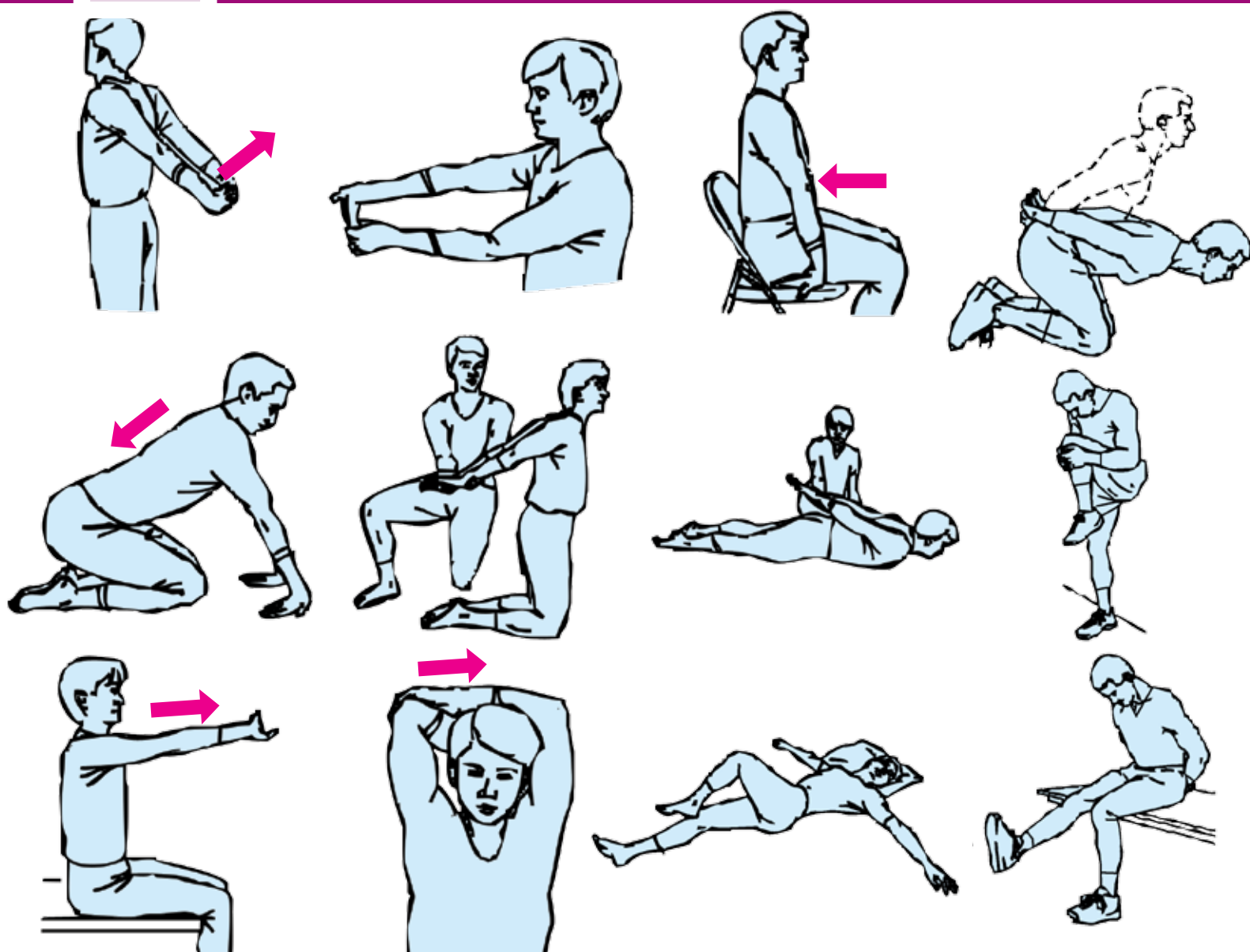
۱۵- در آموزش تمرین‌های ورزشی مخصوص عضلات شانه، کتف، بازو و کمر به فرزندان مشارکت کنید. در صورتی که از تمرین‌های مربوطه اطلاع ندارید، حتماً آنها را از مربی تربیت بدنی سؤال کنید (تمرین‌های پیشنهادی: تصویر ۱۲).

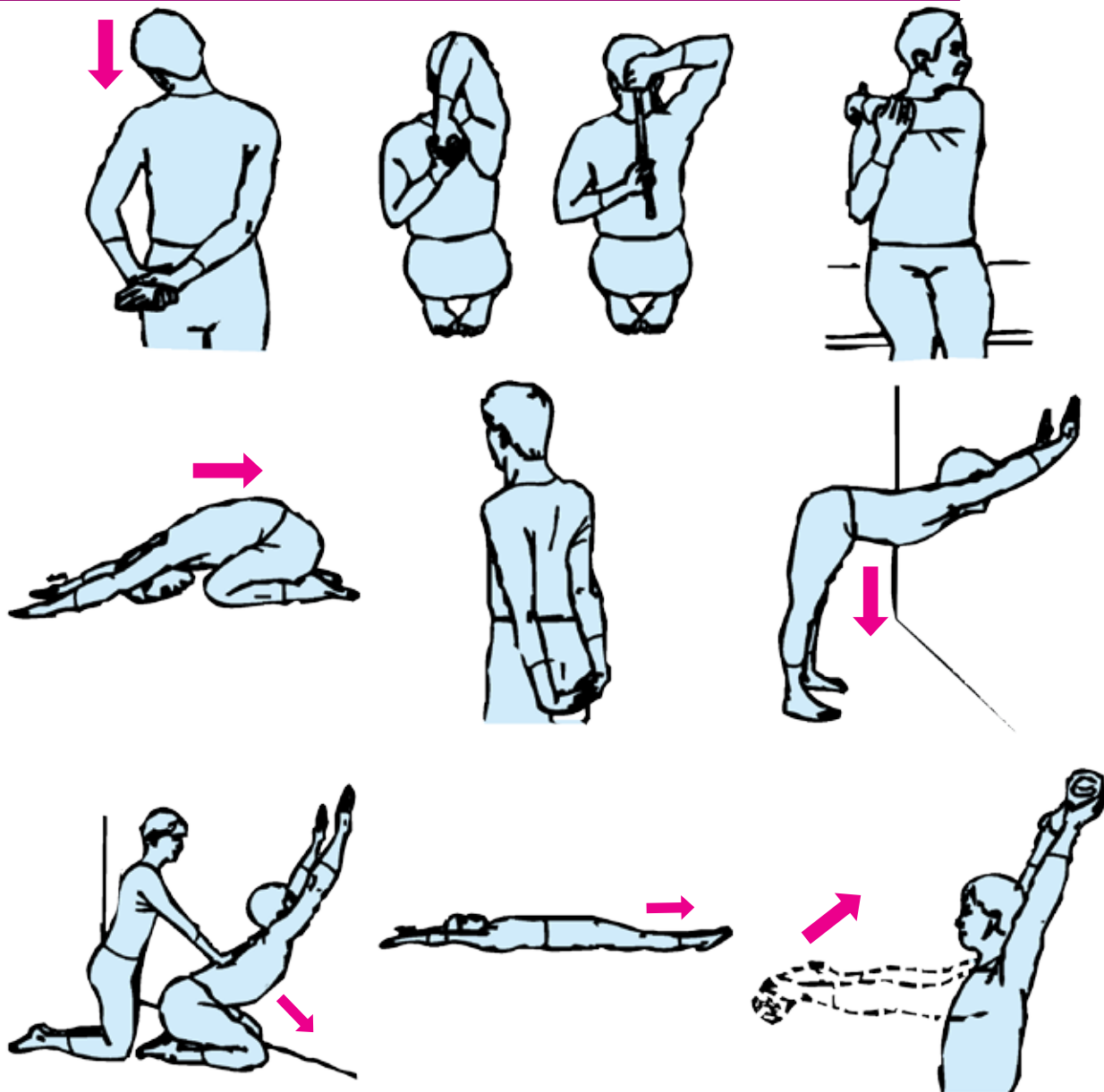
۱۶- به فرزندان آموزش دهید در صورت احساس درد در شانه و گردن، احساس سوزش و خارش و گزگز بازو و قرمزی روی شانه حتماً این موارد را به شما و کارشناس بهداشت مدرسه اطلاع دهد.

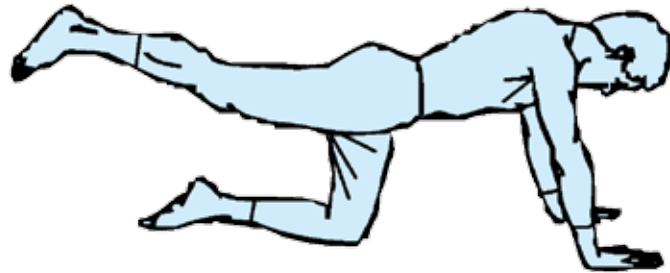
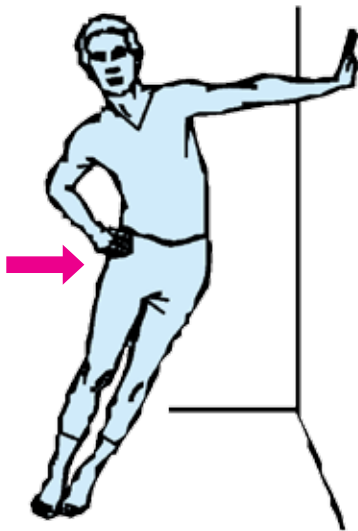
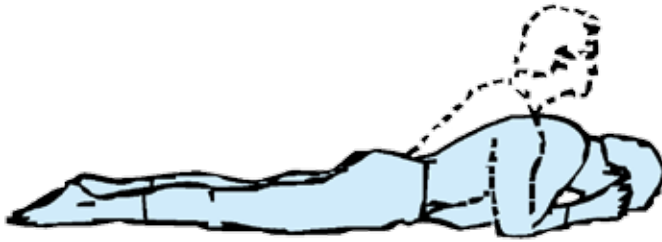


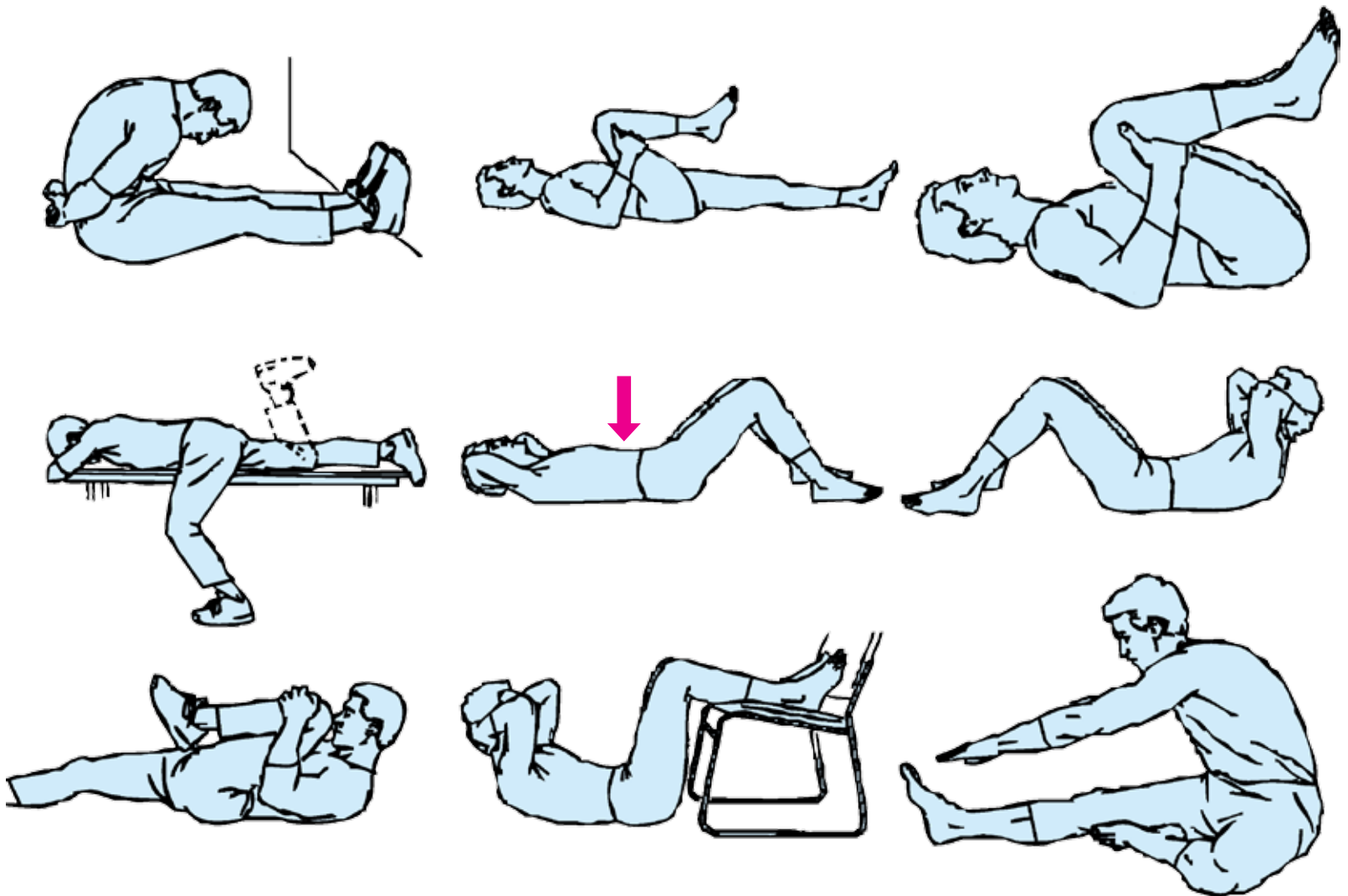
هر حرکت را سه بار در روز و به مدت هر بار ۱۰ ثانیه اجرا کنید، دست‌ها را به همان حالت نگه دارید تا آستانه‌ی حداقلی درد احساس شود.











دردهای اسکلتی-عضلانی در اثر استفاده از کوله پشتی غیر استاندارد یا استفاده نادرست از کوله پشتی

نمونه ای از کوله پشتی استاندارد

۱. تهیه شده از مواد سبک
۲. بند پهن و همراه با بالشتک
۳. بالشتک هوا در قسمت کمری
۴. کمربند دور کمر و جلو سینه
۵. دارای محفظه های مختلف
۶. با قابلیت تنظیم بند
۷. دارای نوار شبرنگ (به رنگ سبز مشخص شده)



افزایش فشار وارده
بر شانه ها و ایجاد
درد در این ناحیه



دردناک شدن
مفصل ران

درد در ناحیه زانو و تغییر
الگوی راه رفتن

خم شدن تنه و گردن به جلو
و ایجاد درد در ناحیه فوقانی
پشت و گردن

درد در ناحیه کمر

