**Tornistry ciężkie jak 3 wieloryby**

**GIS zważył plecaki uczniów, odpowiedzią na problem V edycja projektu Lekki Tornister**

**Co drugie dziecko w wieku wczesnoszkolnym ma za ciężki plecak, a uczniowie dźwigają na plecach nawet 11 kg – wynika z badań Głównego Inspektoratu Sanitarnego, przeprowadzonych w szkołach podstawowych i gimnazjach w całej Polsce. Odpowiedzią na ciągle nasilający się problem przeciążonych plecaków jest V edycja programu Lekki Tornister, organizowana przez Fundację Rosa i Fundację Sensoria w partnerstwie z GIS.**

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15 % masy ciała dziecka. Rzeczywistość pokazuje jednak, że plecaki są nawet cztery razy cięższe.

Główny Inspektorat Sanitarny zważył prawie 500 ton tornistrów polskich uczniów. Jak wynika z badania, przeciętny tornister waży ok. 4 kg. Rekordzista, uczeń 2. klasy szkoły podstawowej, dźwigał plecak o wadze 11 kg, co stanowiło aż 50% masy jego ciała. Badanie przeprowadzone zostało w blisko 700 szkołach i objęło uczniów klas I-VI szkół podstawowych oraz I-III gimnazjów, w sumie prawie 115 tys. osób.

Podstawowe wnioski z badania:

* problem nadmiernego obciążenia tornistrów widoczny jest w klasach I-III w szkołach podstawowych, z uzyskanych danych wynika, że 58% uczniów klas I-III nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, 17% z nich nosi plecaki przekraczające 15% masy ich ciała;
* największy problem nadmiernego obciążenia tornistrów stwierdzono w klasach pierwszych, gdzie odnotowano, że 65% uczniów nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, a 21% uczniów przekraczające 15% masy ich ciała;
* w województwie kujawsko-pomorskim skala problemu jest największa, gdyż 81% uczniów klas pierwszych nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, a 30% uczniów przekraczające 15% masy ich ciała;
* mniejszy problem nadmiernego obciążenia tornistrów stwierdzono u uczniów ze szkół gimnazjalnych, 22% uczniów spośród badanych nosiło tornistry, których waga przekraczała 10% masy ich ciała;
* 40% skontrolowanych szkół było wyposażonych w indywidualne szafki, dające możliwość pozostawienia podręczników i przyborów szkolnych przez uczniów na terenie szkoły.

Według wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, a jego ciężar – być rozłożony symetrycznie. Cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej. Zaleca się, by tornister miał równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców. Doradza się również dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej. Tornister należy nosić na obu ramionach.

- *Chcąc zapobiegać wadom postawy wśród dzieci i młodzieży powinniśmy nie tylko prawidłowo dobrać i spakować ich tornistry, ale także zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej oraz właściwe stanowisko pracy, a także wyrobić prawidłowe nawyki ruchowe* - podkreśla Marek Posobkiewicz, Główny Inspektor Sanitarny.

Wyniki badania Głównego Inspektoratu Sanitarnego potwierdzają prowadzone od kilku lat w całej Polsce pomiary wagi plecaków uczniów w ramach projektu „Lekki Tornister”, którego V edycja będzie realizowana we współpracy z GIS.

- *Problem przeciążonych tornistrów uczniów jest poważny. Z doświadczenia wiemy, że dzieci pakują do plecaków nie tylko podręczniki, ale również zabawki: pluszowe misie, kucyki Pony czy zestaw samochodzików; kilka piórników i ciężkie bidony. Jesteśmy przekonani, że dzięki rozszerzonej formule – już piątej edycji – projektu Lekki Tornister i połączeniu sił z Głównym Inspektoratem Sanitarnym uda nam się dotrzeć do większej liczby szkół, a dzięki temu jeszcze skuteczniej edukować w zakresie profilaktyki wad postawy* - mówi Wioleta Pietryszyn, koordynator projektu Lekki Tornister, ogólnopolskiej kampanii informacyjno-edukacyjnej skierowanej do uczniów klas 0–III szkół podstawowych.

Czym grozi noszenie zbyt ciężkiego w stosunku do masy ciała tornistra?

- *Początkowo uczeń narzeka na nasilony ból pleców, który z czasem może przerodzić się w pogłębione schorzenie kręgosłupa, doprowadzające do zapadania się klatki piersiowej oraz nieprawidłowego funkcjonowania układu oddechowego i układu krążenia. Dźwigając na plecach zbyt duży ciężar, dziecko jest także narażone na dolegliwości w obrębie lędźwiowego odcinka kręgosłupa, problemy z kolanami oraz zniekształcenia w budowie stóp* - mówi fizjoterapeutka Kamila Kuźniar-Kosowska.

Projekt „Lekki Tornister” zakłada diagnozowanie problemu w formie badań oraz wsparcie dla szkół podstawowych poprzez wdrożenie programu edukacyjnego z zakresu profilaktyki pierwszorzędowych wad postawy, motywowanie uczniów do prawidłowego i zdrowego trybu życia, jak również zwrócenie uwagi dzieciom, ich rodzicom, opiekunom i nauczycielom na problem przeciążonych plecaków, będących przyczyną wad postawy. Do kluczowych elementów programu należą: lekcje w szkołach, spotkania edukacyjne, akcja ważenia plecaków oraz możliwość sfinansowania placówkom zakupu szafek szkolnych. Na chwilę obecną do V edycji programu zgłosiło się prawie 500 placówek z całej Polski. [www.lekkitornister.org](http://www.lekkitornister.org)

Badanie zrealizowane zostało przez Główny Inspektorat Sanitarny, którego misją jest nadzorowanie i kreowanie działań w zakresie zapobiegania i minimalizacji negatywnych skutków zdarzeń w obszarze zdrowia publicznego poprzez zarządzanie Państwową Inspekcją Sanitarną. [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)