Presseinformation
Wien, 3. September 2015

AUVA: Richtige Schultasche bewahrt vor Haltungsschäden

Mit dem Schulbeginn heißt es für 1,1 Mio. Schülerinnen und Schüler die Schultasche packen. AUVA-Experte Joachim Rauch erinnert: "Auf Ergonomie und Gewicht der Schultasche achten!"

Nach den Sommerferien heißt es im September wieder Hefte, Bücher und weitere Lernutensilien zwischen der Schule und der Wohnung hin und her zu transportieren. "Mehrere Jahre Schulzeit können an Stütz- und Bewegungsapparat ihre Spuren hinterlassen. Mit wenigen Maßnahmen kann die Wahrscheinlichkeit von Rücken- und Gelenksproblemen stark reduziert werden", appelliert Joachim Rauch, AUVA-Präventionsexperte für den Schulbereich.

Bewegung sorgt für Gesundheit und Geschicklichkeit

Bewegung ist das Um und Auf für einen gesunden Stützapparat, doch leider kommen körperliche Aktivitäten häufig zu kurz. Bewegung ist jedoch der Schlüssel zu einer stabilen Wirbelsäule, starker Muskulatur, Koordinationsgeschick sowie einem gut funktionierenden Stoffwechsel und Kreislauf. "Am leichtesten ist es Bewegung in den Alltag zu integrieren: Wege zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren und am Nachmittag bzw. Wochenende Zeit im Freien einzuplanen. Dabei ist ganz wichtig, eine Art der Bewegung zu finden, die Spaß macht", rät AUVA-Experte Rauch.

Nur Notwendiges einpacken und richtig tragen

Neben ausreichender Bewegung gibt es einige Maßnahmen, die der Rücken in späteren Jahren danken wird. Eine leichtere Schultasche ist also besser - 12 Prozent des Körpergewichts sollten wenn möglich nicht überschritten werden. Bei 30 kg Körpergewicht sind das 3,6 kg. Joachim Rauch sieht hier Schülerinnen und Schüler, Eltern, Erziehungsberechtigte und die Lehrerschaft gefordert: "Häufig wird unnötig viel hin und her getragen. Deshalb ist es gut, wenn ein Elternteil beim Schultasche packen dabei ist. Der Inhalt sollte immer wieder kontrolliert und hinterfragt und mit der Lehrerin oder dem Lehrer Benötigtes abgesprochen werden. Aber auch die Kinder müssen mitdenken und zuhören, was verlangt wird."

Die Ergonomie der Schultasche ist ebenfalls zu beachten: Eine Schultasche mit 15 Litern Innenvolumen soll nicht mehr als 1,2 kg Leergewicht haben. Entsprechende Innenfächer und eine gut durchdachte Packordnung (Schwereres nach unten bzw. rückennah) sollten dafür sorgen, dass sich das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken verteilen kann. Tragegurte sollten zumindest 4 cm breit und ausreichend gepolstert sein sowie einfach und rasch verstellt werden können. Auch die Position auf dem Rücken ist wichtig: "Beide Tragegurte sollten verwendet werden und die Schultasche auf Höhe der Schultern abschließen", rät die Ergonomin der AUVA, Mag. Brigitte-Cornelia Eder. Auch Rucksäcke, die sehr gerne an Stelle von Schultaschen genutzt werden, sollen in dieser Position getragen werden. Umhängetaschen sind eher zu vermeiden, wenn sie dennoch verwendet werden, dann sollten sie abwechselnd links- oder rechtsseitig quer über die Brust getragen werden. Das Nachziehen von Trolleys empfiehlt die Ergonomin eher nur an Tagen, an denen Schwereres zu transportieren ist. Beim Ein- und Aussteigen in öffentliche Verkehrsmittel sollten Trolleys sicher mit beiden integrierten Trageriemen geschultert werden. Immer nach Abnehmen des Trolleys vom Rücken sicherstellen, dass die Tragriemen sicher verstaut werden, damit nichts heraushängt und keine Gefahr besteht, dass das Kind oder andere Fahrgäste hängen bleiben.

Checkliste "Ergonomische Schultasche":

- Je geringer das Gesamtgewicht (inkl. Schulutensilien), umso besser
- maximal 15 Prozent des Körpergewichts
- Leergewicht maximal 1,2 kg bei einem Innenraumvolumen von 15 Litern
- Fächeraufteilung für eine gleichmäßige Verteilung des Gewichts
- Stabile, gut gepolsterte Tragegurte, etwa 4 cm breit und rasch verstellbar
- Gurte straff anziehen, damit die Last nahe am Körper gehalten wird
- Oberkante der Schultasche schließt auf der Höhe der Schultern ab

Tipps, um Haltungsschäden vorzubeugen:

- Nur jene Schulutensilien mitnehmen, die tatsächlich benötigt werden
- Wasserflaschen leer transportieren
- Fächer bzw. Spinde in der Schule nutzen
- Herausfinden, was Spaß macht und dementsprechend Bewegung einplanen!!

Weiterführende Unterlagen: www.auva.at

Über die AUVA:

Bei der AUVA sind rund 4,8 Millionen Personen gesetzlich gegen Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten versichert: 2,9 Millionen unselbständig Erwerbstätige, 0,5 Millionen selbständig Erwerbstätige sowie 1,4 Millionen in Ausbildung Stehende vom Kindergarten bis zum Studienabschluss. Die AUVA finanziert ihre Aufgaben als soziale Unfallversicherung fast zur Gänze aus Pflichtbeiträgen der Dienstgeber. Prävention ist dabei die vorrangige Kernaufgabe der AUVA, denn die Verhütung von Unfällen und die Vorbeugung von Berufskrankheiten senken die Kosten für die drei weiteren Kernaufgaben Heilbehandlung, Rehabilitation und finanzielle Entschädigung von Unfallopfern am wirksamsten.

Rückfragen & Kontakt:

AUVA-Hauptstelle
Mag. Sonja Rosenberger
Tel: +43 5 93 93-22911
Mobil: +43 676 833 95 1818
Email: sonja.rosenberger@auva.at
www.auva.at/presse