

# GODE RÅD FRA ERGOTERAPEUTERNE PASSER SKOLETASKEN?

Ergoterapeutuddannelsen UCN Aalborg vil med denne miniguide uddybe de gode råd fra videoerne "valg af skoletaske" og "sådan pakker du skoletasken". Guiden giver dig kompetence til yderligere at vejlede børn og voksne i deres valg og køb af skoletaske.

Børn og voksne er ofte ikke opmærksomme på, hvor meget en forkert taske og forkert brug af skoletasken i løbet af deres skoletid kan belaste børnenes rygge. For at hjælpe dem kan du vejlede, hvordan man indstiller og bruger skoletasken mest hensigtsmæssigt, så der er mindre risiko for ryggene og smerter.

## #1 FIND DEN RIGTIGE STØRRELSE

Skoletasken skal passe til barnets størrelse. Det betyder, at tasken ikke må være bredere end barnet. Den må heller ikke være længere end barnets ryg. Tasken skal flugte med barnets ryg. Tasken må ikke være for dyb; altså stikke meget langt bagud. En for stor taske belaster barnets ryg unødvendigt, fordi den er tungere at bære. Dels fordi den bliver svær at justere så vægten kommer tæt på ryggen, del fordi man har tendens til at fylde tasken så den bliver for tung.

## #2 STROPPERNE SKAL SIDDE KORREKT PÅ SKULDRENE

Tasken skal bæres på skuldrene. Stropperne skal hvile på barnets skuldre; de må ikke glide ud over skuldrene eller gnave ved halsen. Det er vigtigt, at barnet bruger begge skulderstropper, så vægten fordeles jævnt.

## #3 JUSTER TASKEN SÅ DEN SIDDER TÆT PÅ RYGGEN

Skulderstropperne skal justeres, så tasken sidder på ryggen – over numsen. Brug også brystremmen, det sikrer stabilitet, og at skoletasken holdes ind til ryggen.

## #4 LÆR BARNET SELV AT JUSTERE TASKEN

Det er en fordel at vælge en taske, hvor barnet selv kan justere på brystremmen samt skulderstropper. Det skaber gode vaner i forhold til brugen af skoletasken i hverdagen.

## #5 BARNET SKAL SYNES AT TASKEN ER BEHAGELIG

Barnet skal bruge tasken hver dag til og fra skole og måske i flere år. Derfor er det vigtigt, at den sidder godt. Det kan være en fordel at kigge efter en taske, der er polstret i ryggen, så barnet eksempelvis ikke kan mærke diverse skolesager ind i ryggen.

# GODE RÅD FRA ERGOTERAPEUTERNE SÅDAN PAKKER DU SKOLETASKEN

## #1 TASKEN MÅ HØJST VEJE 15% AF BARNETS VÆGT

En skoletaske må faktisk kun veje 15 % af barnets egen vægt. Det betyder, at et barn på 30 kg må bære på en taske der vejer 4,5 kg. Det kan derfor være en fordel at vælge en let taske, så der er plads til bøger. En tung taske belaster ryggen unødigt.

## #2 RYD OP OG PAK KUN DET NØDVENDIGE

Gør det til en god vane at rydde op i tasken – hver dag. Pak kun det der skal bruges den pågældende dag. Det gør skoletasken fysisk lettere og en del nemmere at finde rundt i.

## # 3 HAV TUNGE TING TÆT PÅ RYGGEN

For at give den bedste vægtbalance skal store tunge ting pakkes langs ryggen (store bøger og mapper). Det kan derfor være en fordel at vælge en taske med rumopdeling. Vægt placeret tæt på ryggen hiver og trækker mindre i ryggen.

## #4 FYLD VANDFLASKEN PÅ SKOLEN

For at holde taskens vægt nede, når den transporteres frem og tilbage til skole, kan det være en god idé først af fylde vandflasken på skolen. Så er vandet også dejlig friskt.

## #5 PAK ALT NED I TASKEN

Yderlig belastning, altså den vægt der ligger langt væk fra barnets ryg (f.eks. en gymnastiktaske, som sidder uden på tasken) skal pakkes ind i skoletasken. På denne måde bliver trækket på barnets rygsøjle mindre.