



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



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

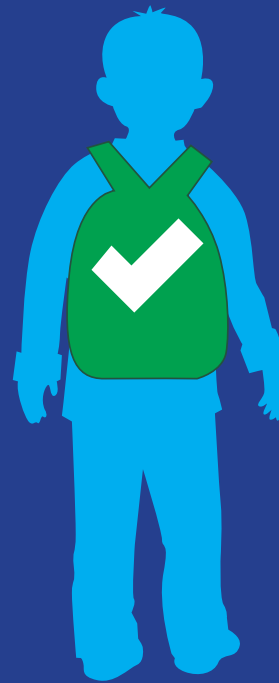


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

دفتر آموزش و ارتقای سلامت / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس /
مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر

کوله پشتی

بسته‌ی اطلاع رسانی دانش آموزان ابتدایی
ویژه‌ی طرح کوله پشتی سالم



بسمه تعالی

از جمله وسایل محبوب مورد استفاده‌ی شما دانش‌آموزان در سال‌های تحصیل در مدرسه، کوله پشتی است اما باید به این مسئله نیز توجه داشت که استفاده از کوله پشتی‌های غیراستاندارد یا نحوه‌ی استفاده‌ی نادرست از آن با درد و آسیب‌های بسیاری مثل کمردرد، شانه درد، تغییر در شیوه‌ی صحیح راه رفتن، حتی تغییر در ضربان قلب و ... همراه است. نکته‌ی مهم دیگر این است که با توجه به این‌که شما در سنین رشد قرار دارید، هر گونه آسیبی می‌تواند اثر درازمدتی بر سلامتی شما به همراه داشته باشد (تصاویر: ۱، ۲).



با مطالعه و افزایش اطلاعات خود در ارتباط با موارد زیر، از اختلالات مرتبط با استفاده از کوله پشتی پیشگیری کنید.

۱- میزان مصرف انرژی هنگام استفاده از کوله پشتی نسبت به انواع دیگر کیف‌ها کمتر است و استفاده از آن، آسیب کمتری برای بدن ایجاد می‌کند، به همین دلیل استفاده از کوله پشتی پیشنهاد می‌شود.

۲- وزن کوله پشتی نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدن باشد مثلاً اگر شما ۳۰ کیلوگرم وزن داشته باشید، نباید کوله پشتی سنگین‌تر از ۳ کیلوگرم را حمل کنید (تصاویر: ۳، ۴).

۳- جهت حفظ ایمنی در هنگام تردد، از نوارهای شبرنگ روی کوله پشتی استفاده شود.



۴- هنگام خرید کوله پشتی دقت کنید:

الف) کوله‌پشتی را انتخاب کنید که سبک‌تر است.
ب) دارای قسمت‌های مختلف برای وسایل‌تان باشد، طوری که بتوانید هم از سمت راست و هم از سمت چپ آن به‌طور مساوی استفاده کنید تا فشار بیشتری به هیچ سمتی از شانه و کمرتان وارد نشود. (تصویر: ۵).

ج) بند سینه‌ای و کمربند داشته باشد (تصاویر: ۶، ۷).
د) در قسمت‌های مختلف آن (پشت و بندها) از اسفنج استفاده شده باشد (تصویر: ۷).

ه) بندهای شانه‌ای پهن باشند (تصویر: ۸).
و) جهت حفظ ایمنی در هنگام تردد از نوارهای شبرنگ روی کوله‌پشتی استفاده شود.



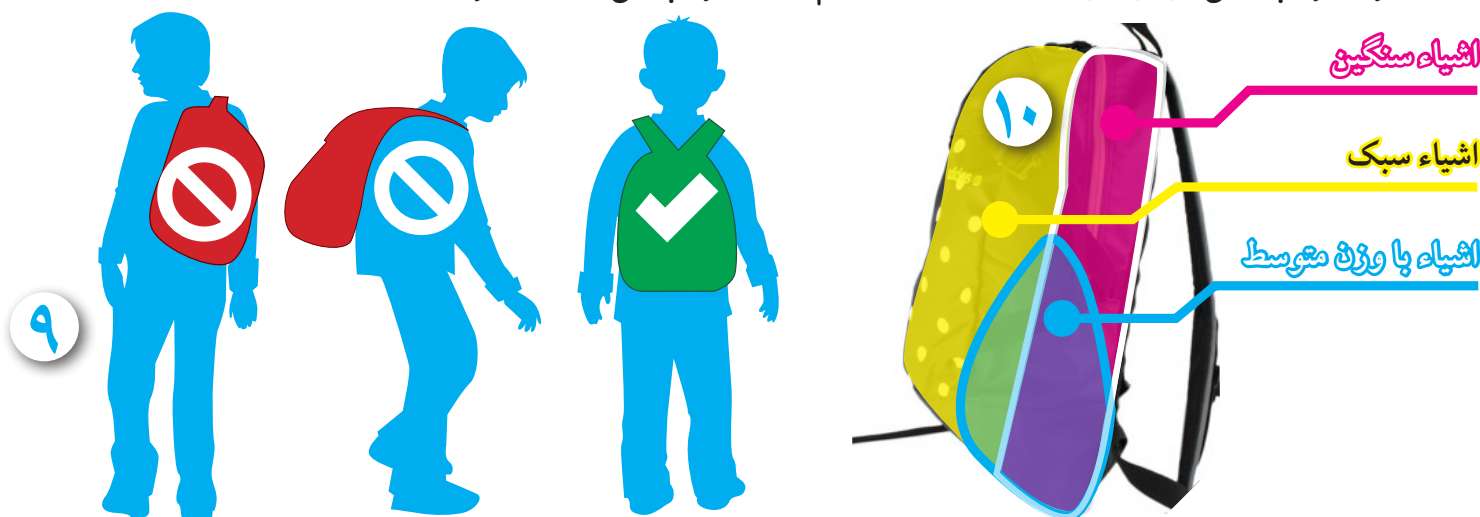


۵- بندهای کوله پشتی در حدی تنظیم شوند که هنگام حرکت، کوله پشتی بر پشت جا به جا نشود؛ همچنین دقت کنید بندهای شانه‌ای متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد (تصویر: ۸).

۶- حتماً بندهای سینه‌ای و کمری را ببندید.

۷- استفاده از یک بند کوله پشتی در کوله پشتی‌های دوبندی، کوله پشتی‌های تک بندی و کوله پشتی‌هایی با بند نازک، باعث افزایش فشار وارده بر شانه‌ها و ستون مهره‌ها و ایجاد درد می‌شود (تصویر: ۹).

۸- بهتر است در چیدمان وسایل در 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





استفاده از کوله پشتی چرخ‌دار به دلیل وزن بالاتر آن نسبت به دیگر کوله‌پشتی‌ها تنها در مواردی توصیه می‌شوند که در تمام مسیر رفت و آمد نیاز به حمل و نقل دستی آن نباشد.



(تصویر: ۱۰).

۹- در مواقعی که کوله شما خیلی سنگین است می‌توانید بعضی از وسایلتان را از آن خارج کنید و با دست جابجا کنید.

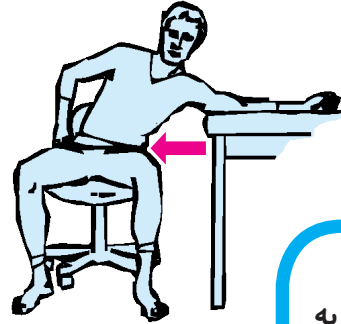
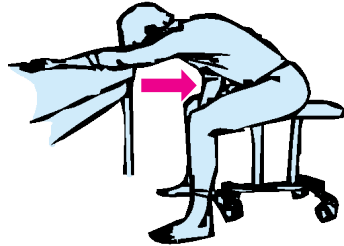
۱۰- برای حمل کوله پشتی بهتر است ابتدا آن را روی میز قرار داده و سپس روی شانه‌ها قرار دهید.

۱۱- بهتر است به جای استفاده از کتب و دفاتر با جلد‌های کلفت و سنگین، از دفاتر با جلد‌های کاغذی استفاده کنید.

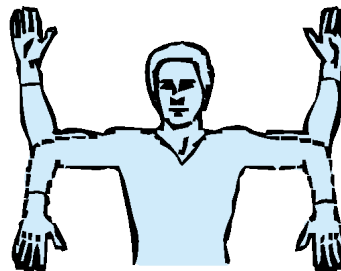
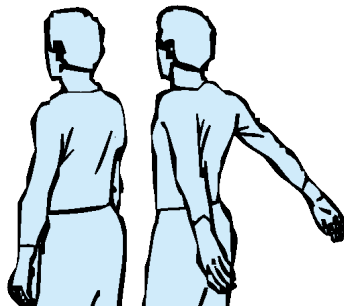
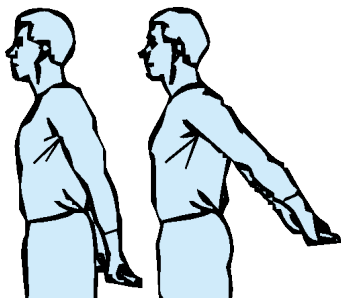
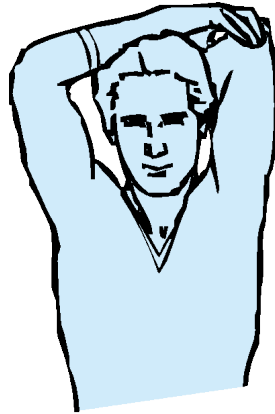
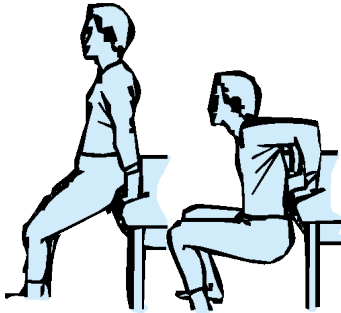
۱۲- کوله پشتی‌های چرخ‌دار تنها در شرایطی توصیه می‌شوند که در تمام مسیر رفت و آمد و همچنین محیط مدرسه و خانه، نیازی به حمل و نقل دستی آن مثلاً از روی پله‌ها نباشد زیرا این کوله‌ها وزن بالاتری نسبت به کوله‌های عادی دارند و همچنین چرخ و اسکلت مخصوص دسته در صورت قرار گرفتن روی شانه‌ها به پشت و کمر صدمه وارد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

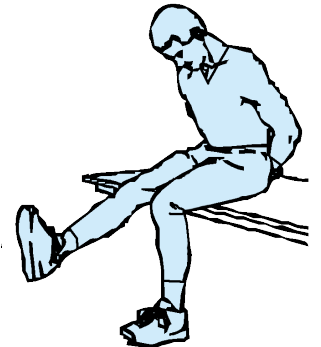
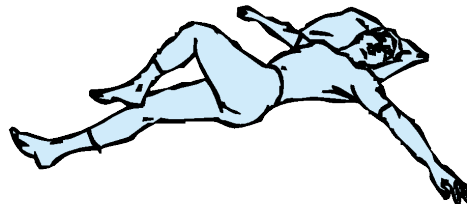
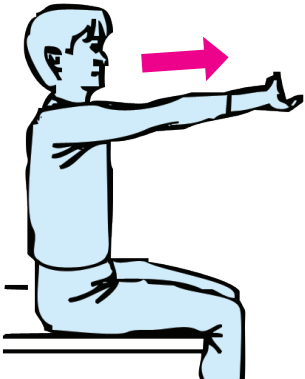
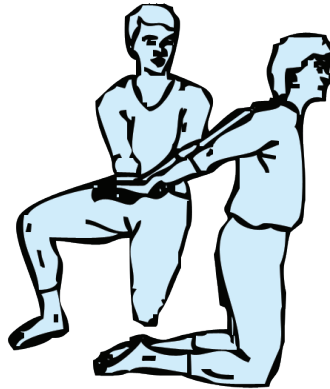
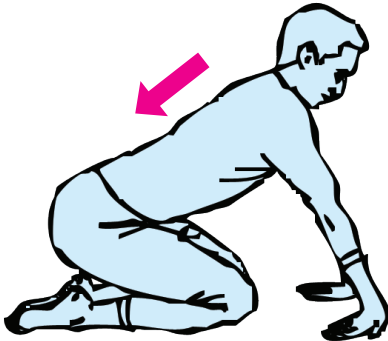
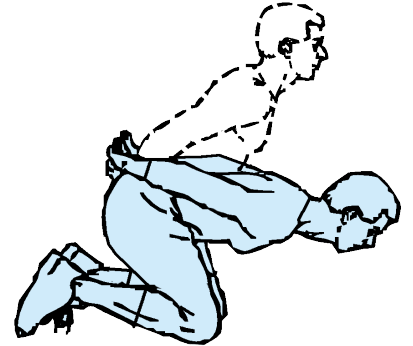
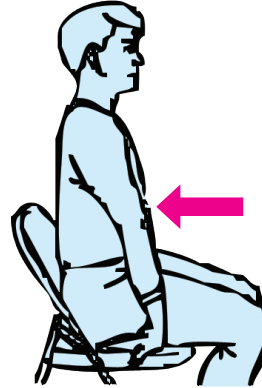
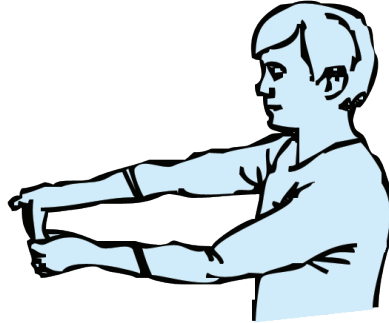
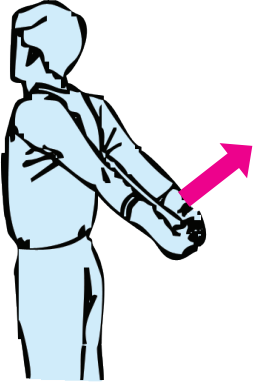
۱۳- در صورت احساس درد در شانه، گردن، کتف و ... احساس سوزش و خارش و گزگز بازو و قرمزی روی شانه حتماً این موارد را به والدین و کارشناس بهداشت مدرسه اطلاع دهید.

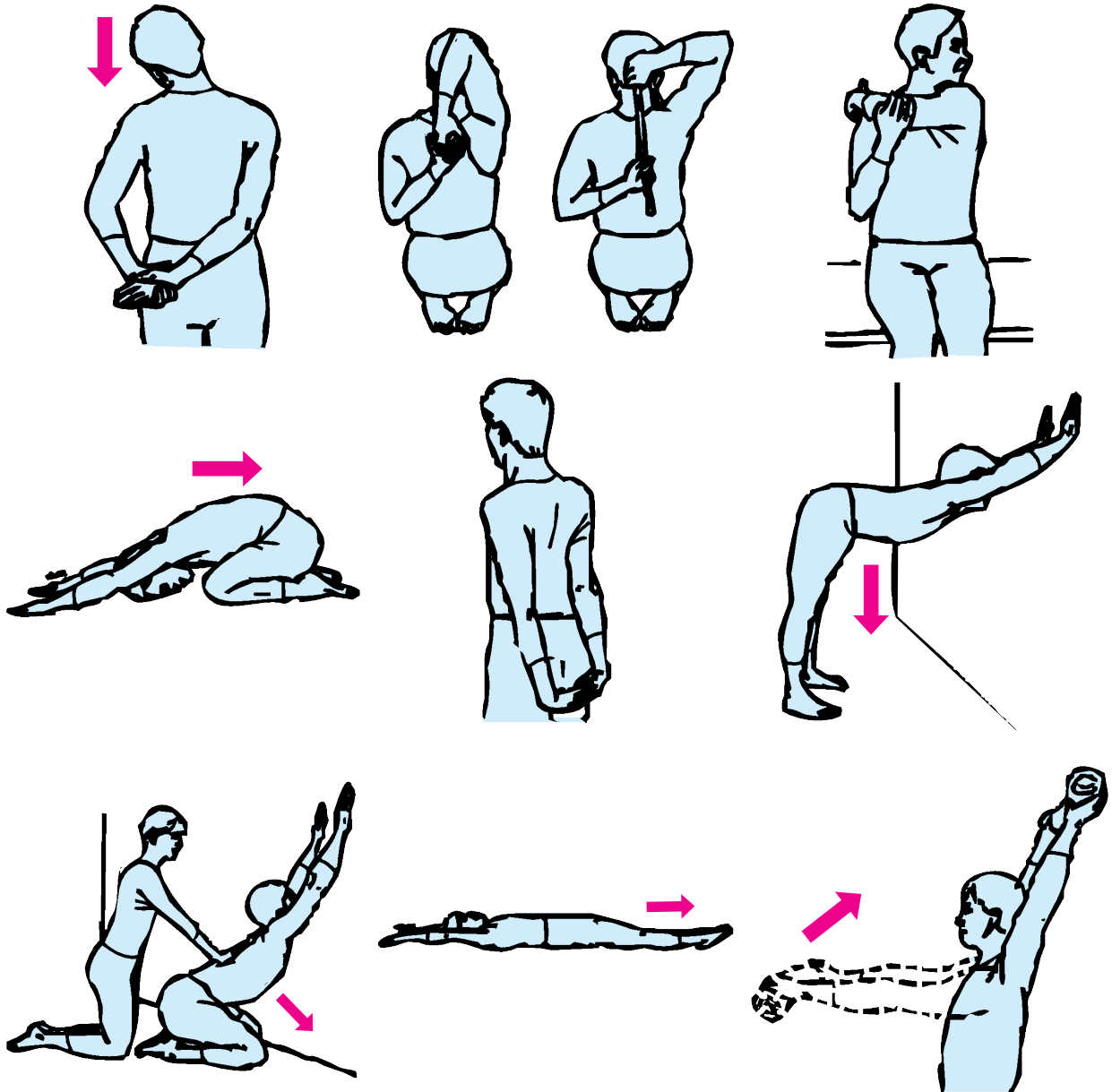
۱۴- در فاصله‌های طولانی به طور مداوم کوله پشتی را حمل نکنید. در صورت احساس خستگی، کوله پشتی را در آورید، تعدادی نرمش انجام دهید و سپس دوباره کوله پشتی را به نحو صحیح پوشید و مسیر خود را ادامه دهید (تمرین‌های پیشنهادی جهت تقویت عضلات شانه، کتف، کمر و شکم: تصویر ۱۲).

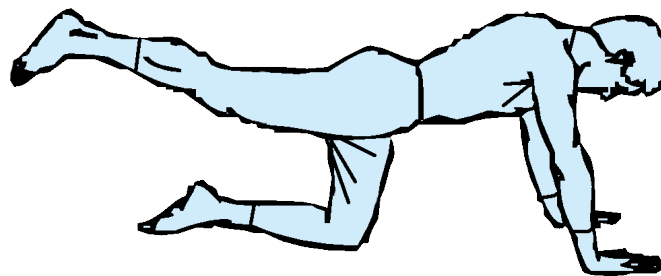
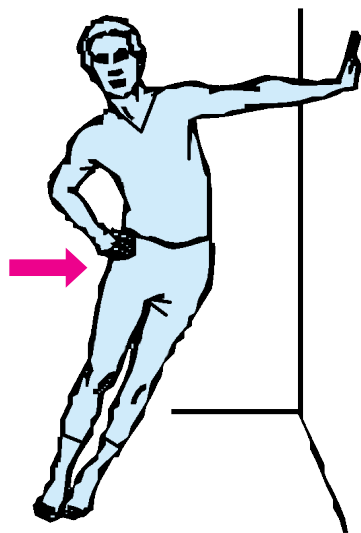
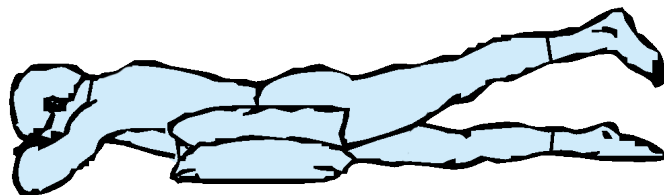
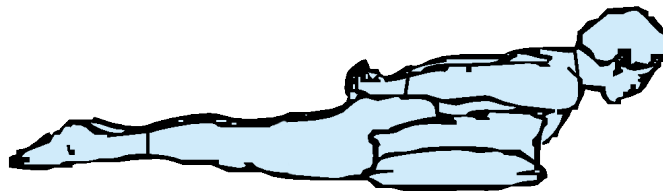
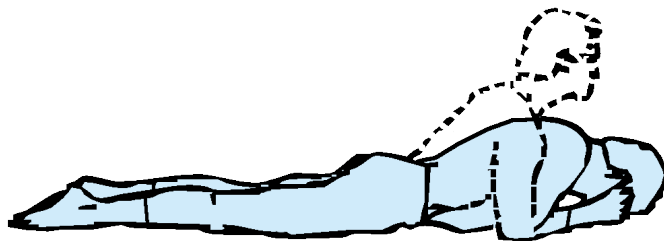


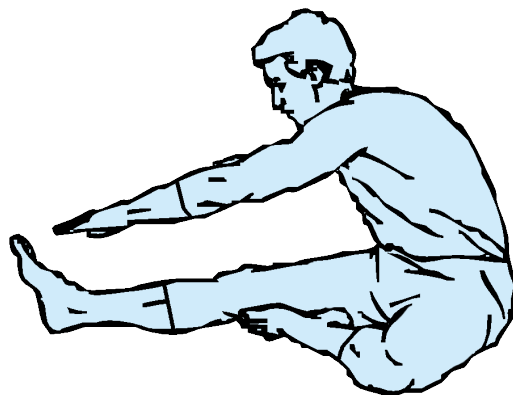
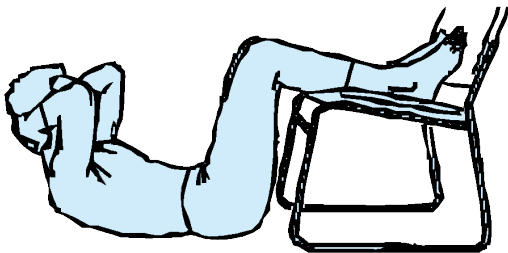
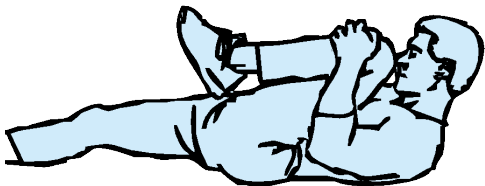
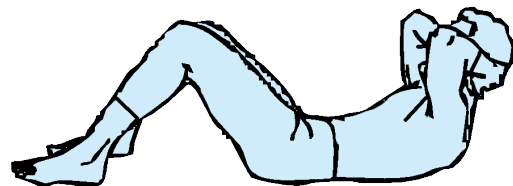
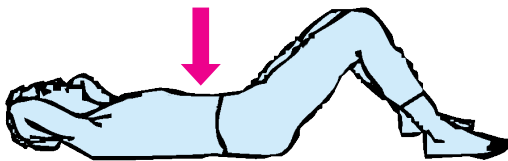
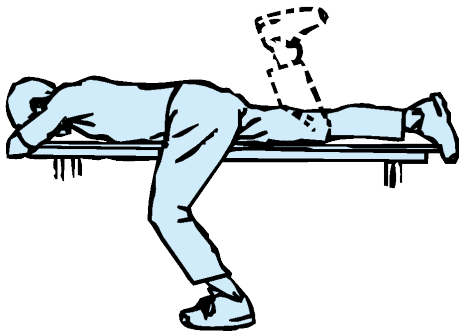
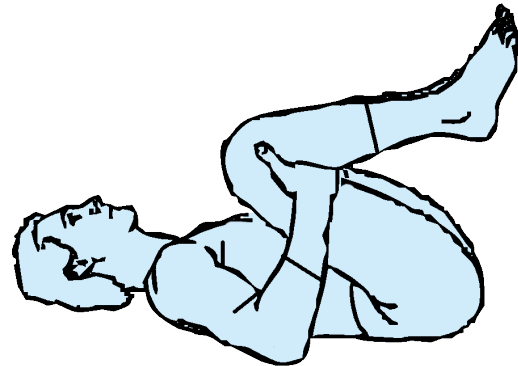
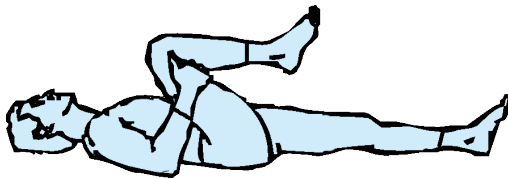
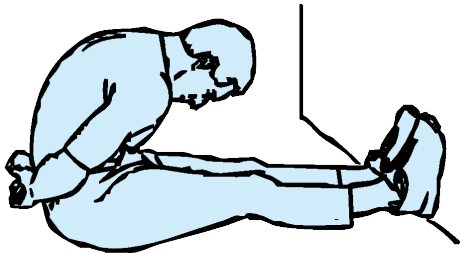
هر حرکت را سه بار در روز و به مدت هر بار ۱۰ ثانیه اجرا کنید، دست‌ها را به همان حالت نگه دارید تا آستانه‌ی حداقلی درد احساس شود.







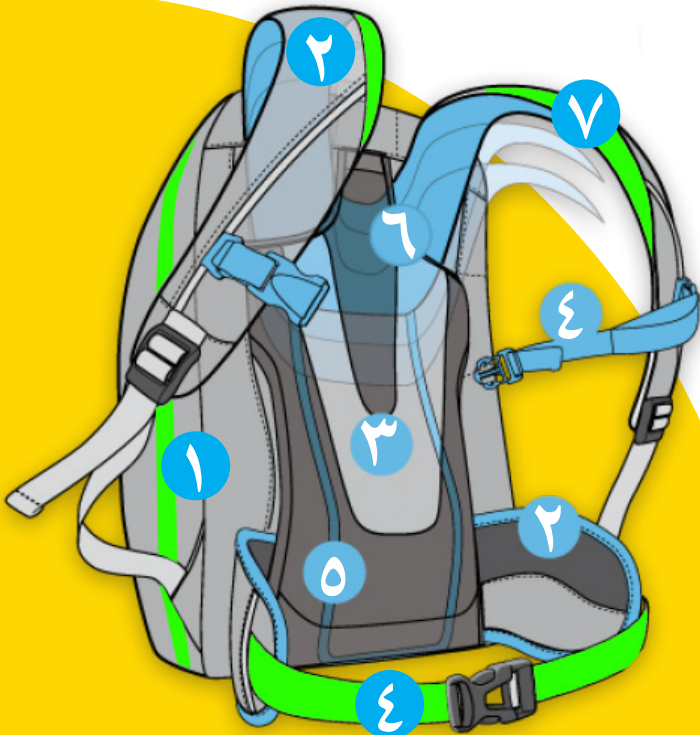




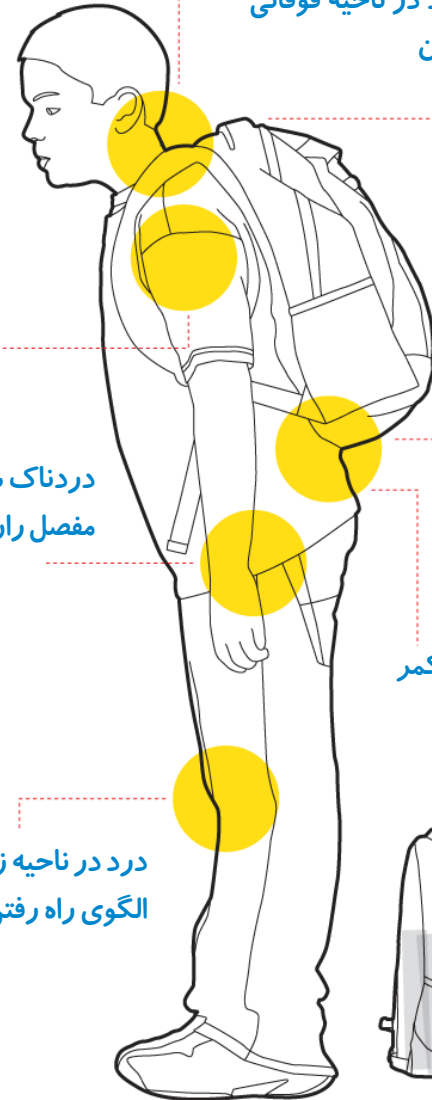
دردهای اسکلتی-عضلانی در اثر استفاده از کوله پشتی غیراستاندارد یا استفاده نادرست از کوله پشتی

نمونه ای از کوله پشتی استاندارد

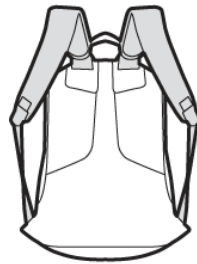
۱. تهیه شده از مواد سبک
۲. بند پهن و همراه با بالشتک
۳. بالشتک هوا در قسمت کمری
۴. دارای بند دور کمر و جلو سینه
۵. دارای محفظه های مختلف
۶. با قابلیت تنظیم بند
۷. دارای نوار شبرنگ (به رنگ سبز مشخص شده)



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



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



دردناک شدن
مفصل ران

درد در ناحیه کمر

درد در ناحیه زانو و تغییر
الگوی راه رفتن

