



Sac à dos sur le dos !

CONSEILS PRATIQUES

1-Le choix du sac à dos : choisir un sac de bonne qualité et léger.

Les bretelles doivent être ajustables. Le sac est adapté à la taille de l'enfant (comme pour les chaussures).

2-Remplir son sac à dos : le poids du sac plein ne devrait pas excéder 10% du poids de l'enfant. Mettre les livres les plus lourds le plus près possible du dos.

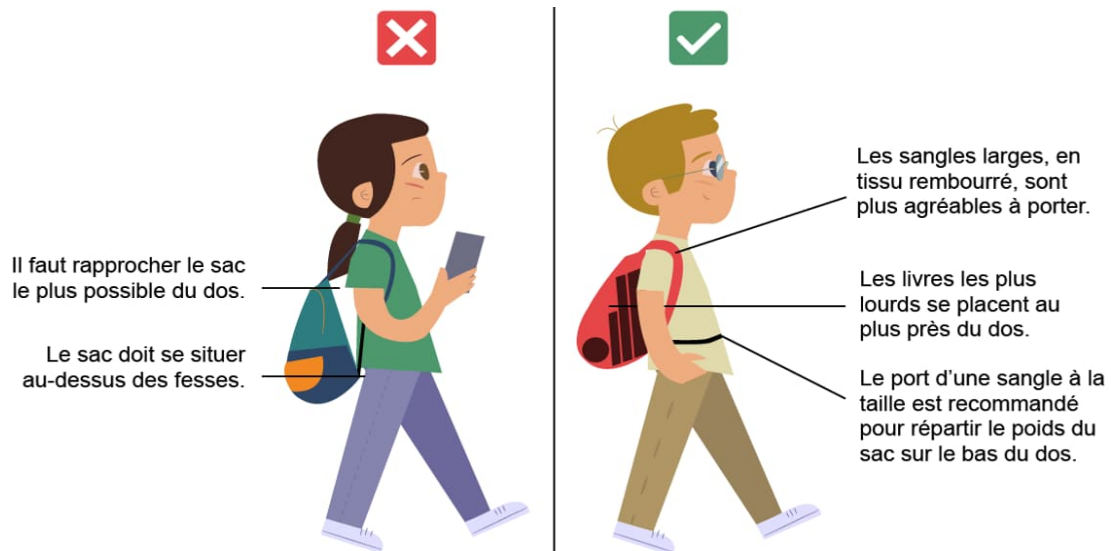
Les demi-pensionnaires, pensez à alléger votre sac en déposant les affaires dont vous n'avez pas besoin dans votre casier.

3-Comment soulever son sac ? Pour ne pas fatiguer votre dos, il vaut mieux plier les genoux pour le soulever.

4-Bien porter son sac : même s'il est plus « cool » de porter son sac sur une épaule, il est préférable de répartir son poids en le portant sur les deux. Serrer les bretelles sans comprimer les épaules. Le sac doit être porté sur le dos et non sur les fesses.

Dans tous les cas, le sac à dos vaut mieux que la besace à bandoulière unique ou le sac à roulettes (peu pratique dans les escaliers et qui entraîne pour le tirer une torsion du dos).

Comment bien le porter pour éviter les douleurs



Un sac à dos bien ajusté! Un dos en bonne santé !

