

Lekki tornister

Gimnazjalisto, pamiętaj:

- Twój tornister/plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców.
- Ciężar powinien być rozłożony symetrycznie.
- Cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej.
- Tornister/plecak powinien mieć równe, szerokie szelki.
- Długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra/plecaka do pleców.
- Zalecane jest dodatkowe zapięcie, spinające szelki z przodu klatki piersiowej.
- Tornister /plecak należy nosić na obu ramionach.
- Konieczne jest kontrolowanie zawartości tornistra/plecaka, aby zapobiec noszeniu zbędnych rzeczy.
- Waga tornistra/plecaka nie powinna przekraczać 10 do 15% Twojej masy ciała.

