

Por ejemplo:
Un niño de primaria pesa aproximadamente 7,7 lbs. entonces la carga de la mochila no debe superar los 7,7 lbs.

USO CORRECTO DE LA MOCHILA

Los tirantes deben ser anchos y acolchados.

El ancho no debe ser mayor a los hombros del estudiante, tampoco arriba de los hombros, ni por debajo de la cintura.

Debe estar dividida en compartimientos para distribuir la carga.

Libros más pesados colocarlos en el compartimento que este pegado a la espalda y que el respaldo sea acolchado.

Debe tener una cinta ajustable a la altura de la cintura.

Uso alternativo: maleta con ruedas

La manera correcta es llevarla hacia delante.

No se debe halar la maleta.



Lesiones asociadas al mal uso

Cifosis

Desviación de la columna en forma de joroba en la zona dorsal. Se evita usando las cintas largas, para que el peso se cargue en la zona lumbar.

Escoliosis

Desviación lateral de la columna en forma de "S" se evita distribuyendo el peso sobre los hombros.



De vuelta a clases seguro

#TuSaludPrimero

USO CORRECTO DE LA MOCHILA



La cintas
deben ser
anchas y
acolchadas

Debe estar dividida
en compartimentos
para distribuir la
carga

Otras Opciones

La maletas con
ruedas evitan lesiones
por sobrecarga



*El peso de
la mochila
no debe
exceder
el 10%
del
peso
del
niño
que la
usa.*

Mantener la columna recta y no curvada
para llevar la mochila con ruedas.

De vuelta a clases seguro



#TuSaludPrimero