Vybíráme školní batoh



Koupit školní aktovku nebo batoh?

Pro školáky první a druhé třídy volíme spíše aktovku, protože aktovka je pro ně přehlednější a každá uložená věc má své místo.

Starším žákům a studentům pak vybíráme zpravidla školní nebo studentský batoh, který je uzpůsobený pro nošení učebnic a více dalších věcí najednou. V žádném případě nevybíráme sportovní batoh – ten je určen pouze pro sport.

Jak velký vybrat batoh?

Batohy vybíráme podle výšky, váhy a věku dítěte. Volíme **spíše vyšší než širší** – váha obsahu se tak lépe rozloží a nezatěžuje dětskou páteř. **Váha samotného batohu by měla být co nejnižší** (maximální hmotnost pro první stupeň je doporučována 1 200 gramů a pro stupeň druhý 1400 gramů) **a jeho nosnost minimálně 6 kg**.

Záda batohu pak musí být pevná, polstrovaná a anatomicky tvarovaná pro správné držení těla a zdravý vývoj páteře.

Ramenní popruhy by měly být polstrované, široké minimálně 4 cm a nastavitelné.

Poutko pro přenášení vybíráme pevné a dostatečně široké.

Batoh by měl mít **rovněž dostatečný objem**, mít pokud možno **odvětrávací kanálky proti pocení** a **víko batohu by se mělo snadno zavírat**.

Co sledovat uvnitř batohu?

Uvnitř batohu si všímáme, **zda má dost kapes, komor a přihrádek** – budou potřeba na učebnice, sešity, láhev na pití a svačinu, kapsičku na drobnosti (klíče, mobil, peněženku) či na přezůvky.

Důležité je také vyztužené a voduvzdorné dno. Kvalitní batoh mívá **i prostor pro jmenovku a rozvrh hodin nebo speciální kapsu na láhev s pitím či termokapsu na svačinu**.

Výhodné je koupit **batoh s omyvatelným povrchem nebo možností vyprání**.

Bezpečí a zdraví

Důležitou součástí výbavy každého batohu jsou **bezpečnostní prvky – tedy odrazky, reflexní a výrazné barvy či nášivky**. Jde o to, aby dítě s batohem bylo vidět i za zhoršených světelných podmínek. **Pozor si musíme dát také na ostré hrany uvnitř i zvenku batohu** – rukou proto opatrně přejedeme po povrchu, zda nikde nic nevyčnívá.

Je také důležité, aby děti nosily aktovku či batoh na zádech řádně nasazené (pásy by měly být nastaveny tak, aby se horní rohy tašky nacházely ve výši ramen). **Rozhodně není doporučováno nosit batoh na jednom rameni nebo v ruce**, jelikož toto nošení způsobuje vadné držení těla.

Také sledujeme, co dítě v batohu nosí a zda je to opravdu jen to nezbytné. Dáváme-li do batohu knížky, umístíme je co nejblíže k zádům, aby váha byla přenesena na tělo a dětským zádům se co nejvíc odlehčilo.