

boekentastips

OM JE SCHOULDERS EN RUG TE SPAREN

#1 KIES DE JUISTE SCHOOLTAS

#2 LAAD DE BOEKENTAS OP DE JUISTE MANIER

#3 TIL JE SCHOOLTAS JUIST

#4 DRAAG JE SCHOOLTAS RECHT

1. Juist kiezen

Een rugzak of een dubbelzak als schooltas zijn de beste keuzes. Kies een tas waarin het gewicht verdeeld wordt. Koop geen mega grote en zware boekentas. Hoe groter, hoe meer er ingaat!



2. Juist laden

Stapel de zwaarste spullen zo dat ze dicht tegen je lichaam zitten. Het gewicht van je boekentas mag niet groter zijn dan 10% van je lichaamsgewicht (weeg je 40 kg? dan mag je boekentas niet meer dan 4 kg wegen).



3. Juist tillen

Buig door je benen en met een gestrekte rug, til je schooltas op en steek één arm door de schouderriem. Daarna de andere. Slinger je boekentas niet te fel op je rug en draag hem niet op één schouder.



4. Juist dragen

Gebruik schouderriempjes en buikriempjes. Stevig maar niet te strak. De rugzak moet hoog op je rug zitten (net niet onder je schouders).

