

## Памятка для родителей

### "Рекомендации по выбору ранца для будущего первоклассника"

1. При покупке ранца следует обращать внимание не только на его привлекательный вид (насколько он красив и ярок), но и на многие другие характеристики. Для изготовления ранцев или рюкзаков, как правило, используются различные кожзаменители или синтетические ткани. Эти материалы должны быть легкими, прочными, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для ухода. Не менее важно и такое качество, как морозоустойчивость, иначе в зимний период затвердевший ранец будет напоминать ледяную корку.

2. Ранец может быть изготовлен без подкладки или с подкладкой. Во втором случае подкладка должна быть выполнена из легко моющегося материала. Задняя стенка ранца и особенно рюкзачка должна была уплотнена, чтобы хорошо прилегала к спине, "держала" позвоночник, не давая ему возможности искривляться.

3. Гигиенисты установили, что вес ранца для учащихся I–IV классов должен быть не более 500–700 г. Сегодня многие родители стараются приобрести для будущего первоклассника ранец с ортопедической вставкой, которая поддерживает спину и позвоночник школьника, защищая его владельца от перегрузок и напряжения. Следует заметить, что такие ранцы, как правило, весят не менее килограмма, а зачастую и больше. Согласно п. 8.1 Решения Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 № 299 "О применении санитарных мер в таможенном союзе" вес школьных ранцев должен быть не более 600–700 г для учащихся начальных классов, не более 1000 г для учащихся средних и старших классов.

4. Плечевые ремни должны регулироваться по длине. Чтобы они не врезались при носке, их ширина в верхней части должна быть не менее 3,5 – 4 см. Один из них должен иметь разъем, облегчающий одевание и снятие ранца. Во избежание

порчи одежды и травм пряжки и другие приспособления для изменения длины крепятся на дне ранца или рюкзака.

5. Лучше, если ранец или рюкзак будет иметь не одно отделение, а несколько. В них можно разместить и письменные принадлежности, и завтрак, и сменную обувь, и многое другое. Родителям желательно заранее обсудить с ребенком назначение каждого отделения, чтобы ему потом не пришлось долго искать нужную вещь.

6. Родителям будущих первоклассников следует знать, что в соответствии с санитарными правилами и нормативами "Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и начального профессионального образования. СанПиН 2.4.7.1166-02", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 07.10.2002, вес одного учебного издания для учащихся I–III (IV) классов не должен превышать 300 г. Ежедневный комплект учебников и письменных принадлежностей для учащихся I, II классов должен весить не более 1,5 кг.

Указанные нормы разработаны с учетом веса ежедневного комплекта учебников, включая письменные принадлежности, а также максимального радиуса пешеходной доступности общеобразовательных учреждений – 3 км.

7. Для того чтобы определить вес ранца с учебниками в каждом конкретном случае с учетом индивидуальных физических возможностей ребенка правомерно руководствоваться следующим правилом. Вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы тела его владельца.

***Удачного выбора!***