

# Der erste Schulthek

Mit den Sommerferien beginnt für viele Kinder und Eltern die schönste Zeit des Jahres. Für die 6-7 jährigen Kinder sind es dieses Jahr ganz besondere Ferientage: Nach diesen Sommerferien werden sie die neuen Erstklässler sein!

Selbstverständlich gehört zum Schülerleben auch der passende Schulthek, welchen die Eltern den Kinder schenken, oder die Kinder vielleicht mit dem Götti oder der Gotte aussuchen dürfen! Ein unvergesslicher und grosser Moment im Leben des Kindes!

Die Auswahl von Schultheken ist wahrlich gross und die Entscheidung wird den Kindern nicht leicht gemacht. Auch für die Eltern ist das Angebot ein undurchsichtiger Dschungel. Während für die Kinder das Sujet des Theks von Wichtigkeit ist, möchten die Erziehenden lieber einen bequemen, ergonomischen Schulranzen für ihre Schützlinge.

Die Tatsache, dass jedes 5. Schulkind über Rückenschmerzen klagt(Cudre-Mauroux, 2006), lässt es als wichtig erscheinen, den Schulthek sorgfältig auszusuchen, damit keine unnötigen Belastungen auf die noch junge Wirbelsäule durch eine falsche Passform oder durch falsches Tragen wirken.

Doch welche Kriterien sind bei einem Kauf zu beachten?

Die neue Generation der Schulranzen bietet eine dem Kinderrücken angepasste Grösse und Form, d.h. er sollte weder seitlich über den Rücken noch in der Länge über die Schultern oder über das Becken ragen. Breite, gut verstellbare Tragriemen verteilen das Gewicht des Theks flächig auf die Schultern und ein Brustgurt verhindert das Abrutschen der Schultergurte. So hält er den Schulranzen nahe am Rücken.

Falls das Kind seinen Schulranzen bis in die Mittelstufe behalten will, sollte man darauf achten, dass ein Bauchgurt das zunehmende Gewicht des Schultheks auf das Becken übertragen kann. Der Bauchgurt sollte auf dem Becken aufsitzen und den Bauch nicht einschnüren. Ebenso wichtig für den Tragekomfort ist die Polsterung des Rückenteils, damit der Schulthek angenehm am Rücken anliegt.

Uneinigkeit herrscht bei den Empfehlungen betreffend das maximale Schulranzengewicht. Die gängige Empfehlung, dass das Maximalgewicht eines Schulranzens 10% des Körpergewichts nicht überschreiten sollte, ist strittig. Ärzte und Forscher sind sich nicht einig, ob ein schwerer Schulranzen während der Zeit des Schulweges die Wirbelsäule schädigen kann. Der Direktor der Klinik für Orthopädie am Uniklinikum Aachen räumt zwar ein: „Logischerweise gibt es eine Obergrenze, aber die Grenze kann man nicht generell mit den 10 Prozent festlegen - sie ist sehr individuell.“

Ein einfacher Weg, diese Grenze zu bestimmen, ist: Fragen Sie Ihr Kind, ob es seinen Schulranzen als schwer empfindet und ob das Tragen Schmerzen bereitet.

Doch der Schulranzen ist nicht das einzige „Gepäckstück“, das in die Schule zu tragen ist: Meist sind zusätzlich zum Schulthek passende Turnsäcke erhältlich, welche sehr beliebt sind. Die dünnen Schnüre dieser Beutel schneiden beim Tragen über den Schultern stark ein. Deshalb sollte der Turnsack, wenn möglich, im Thek verstaut werden (und auch nicht an der Aussenseite des Theks befestigt werden).

Der schönste und ergonomischste Schulthek nützt jedoch nichts, wenn er falsch gepackt, oder falsch getragen wird! Der Schulthek sollte immer über beide Schultern getragen und mit dem Brustgurt fixiert werden. Stellen Sie die Tragriemen über den Schultern so ein, dass die Oberkante des Schultheks etwa Schulterhöhe hat. Der Kopf sollte frei beweglich sein, damit das Kind auch den Strassenverkehr gut beobachten kann. Ein Schulranzen mit Beckengurt sollte auf dem Beckenknochen aufliegen.

Überprüfen Sie regelmässig die Einstellung der Traggurte und passen Sie sie gegebenenfalls an, Ihr Kind befindet sich konstant im Wachstum! Achten Sie zusätzlich darauf, dass Ihr Kind schwere Sachen (Bücher, Trinkflasche, Turnsack) nahe am Rücken trägt. Am Besten packen Sie mit Ihrem Kind den Schulthek während den ersten Wochen gemeinsam. Nehmen Sie unnötiges Gewicht regelmässig aus dem Thek und überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was es tatsächlich braucht.

Zu guter Letzt sind beim Aussuchen des Sujets Leuchtfarben oder fluoreszierende Muster auf dem Schulranzen wichtige Bestandteile für die Sicherheit im Strassenverkehr. Notfalls können kleine reflektierende Leuchttiere an den Schulthek gehängt werden. Wir empfehlen, beim Kauf auf das bfu-Gütesiegel, TÜV –Zeichen oder Norm-Aufkleber zu achten. Falls der Schulthek nicht wasserdicht sein sollte, empfiehlt es sich, eine separate Regenhülle dafür anzuschaffen. Solche sind ebenfalls im Fachhandel erhältlich oder sie sind schon im Zubehör integriert

Mit diesen Tipps sollte Ihnen nun das Aussuchen ebenso viel Freude bereiten, wie dem oder der zukünftigen ErstklässlerIn! Unerlässlich ist jedoch die Anprobe des Schultheks, er muss wie das Lieblings-T-Shirt oder das Lieblingskleid passen und dies auch mit einer dicken Winterjacke! Lassen Sie Ihren Schützling mit dem angezogenen Thek im Geschäft hüpfen und rennen, dabei sollte der Schulranzen weder am Kopf noch auf dem Becken aufschlagen. Auch Absitzen sollte möglich sein, ohne dass der Schulthek die Bewegungsfreiheit des Kopfes einschränkt.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass beim gezielten Aussuchen des "schönsten" oder "coolsten" Schultheks aller Zeiten und den neuen Erstklässlern einen unvergesslichen ersten Schultag!

Daniela Rota, dipl. Physiotherapeutin FH  
Verein Kinder hoch3