

# Den passenden Schulranzen finden

## Der richtige Sitz

- Der Ranzen sollte immer vor Ort vom Kind ausprobiert werden. Nur so kann garantiert werden, dass der Schulranzen auch wirklich passt und gefällt!
- Er sollte fest am Rücken anliegen, damit langfristig keine Haltungsschäden auftreten.
- Eine ergonomische Rückseite sollte vorhanden sein, die sich an die Form des Rückens anpasst.
- Für einen optimalen Sitz des Ranzens sollten breite, gepolsterte Gurte vorhanden sein, die leicht verstellbar sind und so genau auf den Rücken des Kindes eingestellt werden können.
- Die Gurte müssen auf beiden Schulterblättern aufliegen. Der Ranzen darf nicht hin- und herschleudern und die Schultergurte nicht zu eng am Hals liegen.
- Die Länge der Tragegurte muss so eingestellt werden, dass der Ranzen nicht über das Gesäß reicht. Sie sollten regelmäßig überprüft und bei Bedarf neu eingestellt werden.
- Optional gibt ein Hüftgurt halt am Körper und entlastet die Wirbelsäule.

## Die Auswahl des Modells

- Wichtigstes Kriterium für das Aussehen eines Ranzens, ist der Sicherheitsaspekt. Die Warnwirkung muss für einen sicheren Schulweg gegeben sein.
- Große, reflektierende und fluoreszierende Flächen hinten und seitlich des Ranzens sorgen dafür, dass das Kind im Straßenverkehr gut zu erkennen ist. Die Schulranzen-norm DIN 58124 empfiehlt, dass mindestens 20 Prozent der Flächen aus fluoreszierenden Signalfarben (Pink, Neongrün, Gelb, Orange) und mindestens zehn Prozent der Flächen aus retroreflektierenden Leuchtstreifen bestehen.
- Auch die Stabilität ist ein wichtiges Auswahlkriterium, denn ein Schulranzen soll mehrere Jahre halten. Sie sollten daher zu einem Modell aus robustem und wasserdichtem Material greifen.

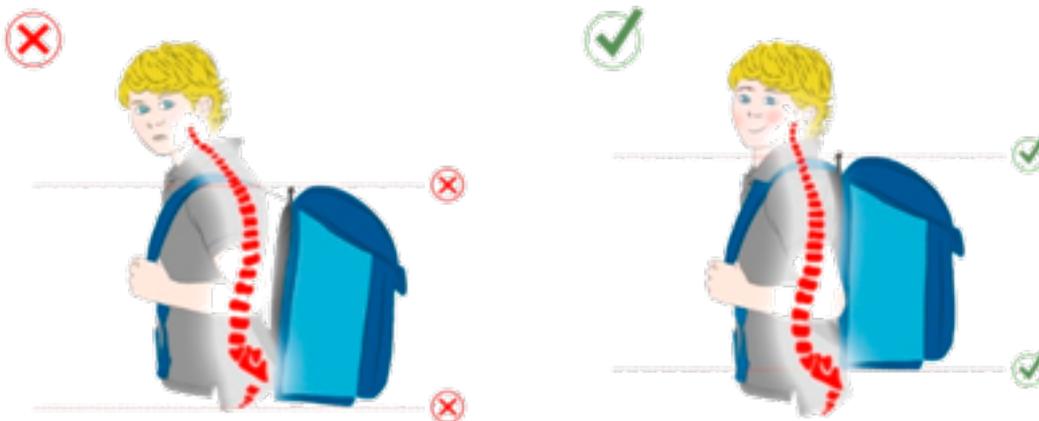
## Den Schulranzen richtig packen

- Mit Inhalt sollte der Ranzen nicht mehr als zehn Prozent vom Körpergewicht des Kindes wiegen. Es sollte daher täglich geprüft werden, was für den Unterricht unbedingt in die Schule mitgenommen werden muss und was zuhause bleiben kann.
- Schwere Bücher sind immer möglichst nahe am Rücken zu platzieren.

# Checkliste zur Auswahl des Schulranzens

## In 5 Schritten zum richtigen Ranzen:

1. Such dir einen Ranzen aus, der dir gefällt und setze ihn auf.
2. Zieh die Schultergurte fest.
3. Der Ranzen darf beim Tragen nicht über den Po reichen. Sieh auf der Abbildung nach, wie es richtig ist:



4. Liegt der Ranzen fest genug am Rücken an? Auch bei stärkeren Bewegungen darf der Ranzen nicht schleudern!
5. Die Gurte dürfen auch nicht zu eng am Hals anliegen, sonst scheuern sie beim Tragen. Passt alles? Glückwunsch! Du hast gerade deinen neuen Schulbegleiter gefunden!