

# TÜV-Plakette für den Schulranzen

**SCHULPROJEKT** | Eltern, Kinder und Lehrer können gemeinsam das Gewicht des Schulranzens beeinflussen. Er darf nur 10 Prozent des eigenen Körpergewichtes wiegen. Die AOK will helfen, Haltungsschäden zu vermeiden.

Isabel Ebinger zeigt einem Schulkind die richtige Haltung am Modell einer Wirbelsäule.



**AOK-Sportfachkraft Isabel Ebinger ist bei der AOK Ludwigsburg-**



**Rems-Murr Ansprechpartnerin für den Schulranzen-TÜV und weiß, wo-  
rauf es ankommt.**

**? Frau Ebinger, was genau verbirgt sich hinter dem Begriff „Schulranzen-TÜV“?**

Tag für Tag ist das Kind auf seinen Schulranzen angewiesen. Wenn er zu schwer ist, können beim Kind bleibende Gesundheitsschäden entstehen. Aufgrund dieser Erkenntnisse wurde der Schulranzen-TÜV entwi-

ckelt. Zweck dieser Aktion ist es, Lehrer, Eltern und Kinder auf das Problem „Schulranzen-Gewicht“ aufmerksam zu machen. Zu schwere Schulranzen sollen langfristig vermieden werden, die Trageeigenschaft sollte überprüft und verbessert werden. Dadurch soll bei Schulkindern und Eltern ein bleibendes Gesundheitsbewusstsein geweckt werden.

**? Wer soll mit diesem Projekt angesprochen werden?**

Vor allem angehende Grundschüler vor dem Kauf eines Schulranzens. Aber auch alle Eltern, Lehrer und Schüler der 1. + 2. Klasse in der Grundschule. Das Projekt ist auch für Schüler an weiterführenden Schulen

interessant, die den Rucksack ganz cool aber nicht gerade rückenfreundlich auf nur einer Schulter tragen oder zu weit nach unten hängen lassen.

**? Wie wird der Schulranzen-TÜV durchgeführt?**

Wir gehen gemeinsam zu den Wiegestationen, zuerst wird das Körpergewicht des Kindes festgestellt, dann der Ranzen gewogen. Wenn der Ranzen zu schwer ist, steht ein Besuch in der Schulranzen-Werkstatt an. Dort wird wie bei einem Auto die Motorhaube der Ranzendeckel geöffnet und kritisch geschaut, ob sich das eine oder andere Teil eingeschlichen hat, welches gar nicht hinein gehört und aussortiert. Danach be-

kommt jeder Schulranzen eine TÜV-Plakette. So werden die Kinder jeden Tag daran erinnert, sich den Inhalt des Ranzens genau anzuschauen und auch richtig auf den Rücken zu schnallen.

**? Frau Ebinger, welche Empfehlung geben Sie Eltern, die für ihr Kind einen neuen Schulranzen kaufen möchten?**

Der Schulranzen muss in Form, Größe und Gewicht auf den Kinderrücken passen. Wichtig ist ein ergonomisch geformtes Rückenteil und ein geringes Gewicht des Ranzens. Der optimale Tragekomfort wird durch ergonomisch geformte Tragegurte erlangt. Diese Kriterien und eine hohe Belastbarkeit sind entscheidender als Motiv oder Farbe des Schulranzens.

**? Woher wissen die Eltern, ob der bisherige Schulranzen zu schwer für das Kind ist?**

Einfach eine Waage benutzen. Ranzen, deren Gewicht weniger als 10 Prozent des Körpergewichts ausmachen sind in Ordnung. Ab 12,5 Prozent sollte man nachdenklich werden und ab 15 Prozent ist mit körperlichen Beeinträchtigungen zu rechnen. Auch immer auf das richtige Tragen achten: Das Gewicht sollte gleichmäßig auf beiden Schultern verteilt sein. Der Ranzen sollte eng anliegen, die schwereren Sachen wie Bücher möglichst nahe am Rücken platzieren.

→ Weitere Informationen zum Schulranzen-TÜV gibt es bei Isabel Ebinger, Tel. 07141 136-230 oder per Mail [isabel.ebinger@bw.aok.de](mailto:isabel.ebinger@bw.aok.de)