

## Скоро в школу. Что выбрать ранец или рюкзак?

Ранец - это рюкзак с жесткой спинкой и широкими лямками, максимально приспособленный для переноски школьных принадлежностей.

Основное отличие ранца от рюкзаков - ортопедическая задняя стенка. Это гарантия здоровья спины ребенка даже при условии большой нагрузки учебниками.

Ортопедическая спинка позволяет оптимально распределить нагрузку на позвоночник и не допустить его искривления.

- Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, простым в чистке и уходе, чтобы при необходимости его можно было легко помыть;

- Снабжен светоотражателями и эластичными лямками;

- На каждом изделии обязательно должна быть проставлена маркировка, для какого возраста предназначен данный ранец.

**Внимание!** Для начальной школы лучше всего подходят именно ранцы с жестким корпусом. Переходить на мягкие рюкзаки и сумки, которые носят на одном плече, раньше 4-го класса не рекомендуется.

В соответствии с требованиями п. 8.1. Решения Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 № 299 (ред. от 17.03.2022) «О применении санитарных мер в Евразийском экономическом союзе», вес изделий должен быть:

- не более 600 - 700 граммов для учащихся начальных классов,

- не более 1000 граммов для учащихся средних и старших классов.

Изделия должны иметь изготовленные из материалов контрастных цветов детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.

Изделия для детей младшего школьного возраста должны быть снабжены формоустойчивой спинкой.

Требования, предъявляемые к размерам изделий для учащихся начальных классов:

длина (высота) - 300 - 360 мм,

- высота передней стенки - 220 - 260 мм,

- ширина - 60 - 100 мм,

- длина плечевого ремня не менее 600 - 700 мм,

- ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 400 - 450 мм)

не менее 35 - 40 мм.

Допускается увеличение размеров не более чем на 30 мм.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:

для учащихся 1 - 2-х классов - 1,5 кг; 3 - 4-х классов - 2 кг; 5 - 6-х классов - 2,5 кг; 7 - 8-х классов - 3,5 кг; 9 - 11-х классов - 4 кг.

**Внимание!** Следите, чтобы в ранце находились только необходимые в данный день учебники и принадлежности.

- Ранец должен хорошо держать форму и не деформироваться при укладывании школьных принадлежностей. Чем больше будет в ранце отделений, тем больше в нем будет порядка; значит, нужную вещь ребенок найдет без труда.

- Внимание! Если ранец выбран или используется неправильно, то это может нанести существенный урон позвоночнику и осанке ребенка, а в будущем привести к серьезным проблемам с самочувствием.

- Окраска недорогих ранцев может быть нестойкой. Обратите на это внимание, чтобы сохранить одежду школьника. Намочите небольшую тряпочку или носовой платок и проведите с усилием по ранцу. Платок не должен окраситься.

- Хорошо, если часть учебного материала, который не нужен ежедневно, будет храниться в классе (пластилин, краски, альбом и пр.).

### **Важные детали хорошего ранца**

- У хороших ранцев ручка сделана так, что ребенку трудно постоянно носить его в руке - портфель будет висеть под углом. Это лишний стимул надеть его на спину!

- Ортопедическая спинка с мягкими «подушечками» (чтобы ранец не давил на спину) сделана из дышащего холлофайбера - ребенок не будет потеть.

- Светоотражающие полосы и замки - ребенка легко заметить на дороге.

- Лямки не уже 4-4,5 см с мягкими «подушечками» (чтобы не повредить плечи) должны регулироваться по длине, чтобы ранец можно было надеть и на летнюю, и на зимнюю одежду.

- Жесткая форма ранца (внутри алюминиевая рама). Так тетрадки и учебники не помнутся, равномерно распределятся внутри ранца, и его не будет перекашивать в разные стороны.

Надеемся, что наши советы помогут Вам сделать правильный выбор!

Для родителей

# ВЫБИРАЕМ ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК



## Вес пустого рюкзака

Начальные классы < 0,7 кг.  
Средние и старшие классы - 1 кг.

## Лямки- эластичные

### Ширина

- в верхней части > 3,5-4 см,
- в нижней – 2-2,5 см.

Общая длина – 60-70 см.

Подкладка - из вентилируемой ткани.

Ручка для кратковременной переноски.

Петля для подвешивания на крючок парты



## Вес ежедневного комплекта

учебников и письменных принадлежностей :

- 1-2 классы – 1,5 кг.
- 3-4 классы – 2 кг.
- 5-6 классы – 2,5 кг.
- 7-8 классы – 3,5 кг.
- 9-11 классы – 4,0 кг.

## Вместимость

Два отделения

- в основном - учебники и тетради,
- в дополнительном – пенал и канцелярские принадлежности

## Спинка

Для учеников начальных классов -

формоустойчивая, жесткая, несгибаемая

Для учеников любых возрастов-

ортопедическая спинка, вставки

из пластика или металла.

Внешний слой - из ткани с мягкой прокладкой из сетчатого материала



## Размер

Длина задней стенки – от 30 до 36 см.

Высота передней стенки – от 22 до 26 см.

Ширина изделия – 6-10 см.

Для ученика начальных классов (допускается увеличение на 3 см)

## Ткань

Легкая, прочная,  
с водоотталкивающим покрытием,  
удобная для чистки, натуральная,  
искусственная кожа

## Безопасность

светоотражающие элементы

ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков

## Маркировка

- наименование и местонахождение изготовителя
- назначение рюкзака (например, «школьный» или «ученический»)
- рекомендуемый возраст (6+ или 12+)

egon.rospotrebnadzor.ru

Информация подготовлена с использованием материалов ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора.