

JAK VYBRAT ŠKOLNÍ AKTOVKU

Co školní aktovka a batoh MUSÍ mít?

1. Polstrovaná, ergonomicky tvarovaná záda

- speciálně vyztužená záda, ergonomicky tvarované a nezatěžují dětskou páteř
- výhodou jsou hrudní a bederní popruhy – pomáhají optimálně rozložit váhu celé tašky.

2. Dostatečně široké popruhy

3. Má konstrukci, která vydrží

- pevná a lehká konstrukce.
- aktovka musí vydržet nápor učebnic, školák ji totiž nosí 175 dní v roce.

4. Má nízkou hmotnost

- Aktovky musí vážit méně než 1,2 kilogramu.
- pediatři doporučují, aby děti nosily na zádech pouze 10 – 12 % své váhy.
- Pokud tedy máte drobnější dítě, zaměřte se hlavně na váhu školní tašky.

5. Reflexní prvky a výrazné barvy

- dostatek reflexních prvků.

Co by aktovka měla mít?

1. Pevné dno

2. Nepromokavý materiál:

- zvolte takovou, která nepropustí dovnitř ani sníh, ani déšť. Ochrání tak učebnice i sešity uvnitř. Myslete i na to, abyste ji mohli omývat a snadno udržovat.

3. Pevné ucho

4. Snadné otevírání:

- dítě by samo mělo umět aktovku snadno otevírat.

5. Praktické členění:

- oddělené přihrádky na učebnice a sešity, na láhev s pitím a svačinu

6. Praktické doplňky:

- penál, sáček na přezůvky, svačinu, lahev a podobně.

Jak poznáme, že jsme vybrali správnou aktovku a že ji má školák nastavenou na zádech správně?

- Školní aktovka by **neměla být nepřiměřeně širší než ramena**.
- Měla by přilnout k zádom a **kopírovat páteř**.
- Spodek školní aktovky by měl **dosahovat na úroveň kyčlí**.
- Vršek školní aktovky by měl být **ve stejné výši jako ramena**.
- Délku ramenních popruhů pravidelně kontrolujte, děti rostou velmi rychle. Zohledněte také délku popruhů v různých ročních obdobích, kdy se **popruhy zkracují a prodlužují podle množství vrstev obleče**.



Zdroj: <https://www.sevt.cz/jak-spravne-vybrat-skolni-aktovku-nebo-batoh-1/>