

# Schulranzen-Tipps für Erstklässler

Um Rückenproblemen und Haltungsschäden vorzubeugen, sollten Sie mit Ihrem Kind trainieren, wie es seinen Schulranzen am besten trägt. Es sind nur wenige Punkte, aber wenn Sie die regelmäßig wiederholen, werden sie irgendwann zur Selbstverständlichkeit.

Das Hauptproblem ist, dass auch schon die Schulranzen der Erstklässler oft viel zu schwer beladen sind. Achten Sie also vor allem auf das Gewicht

"Ein hohes Ranzengewicht führt beim normalen Tragen zu einer deutlichen Vorneigung des Rumpfes und der Halswirbelsäule mit dem Kopf", erklärt Orthopäde Patrik Reize. Als Faustregel gilt deshalb: Der gefüllte Schulranzen darf zehn Prozent des Körpergewichts des Kindes nicht übersteigen.

## **8 Kriterien für den Schulranzenkauf:**

Der Ranzen kann noch so schön aussehen, wenn er nicht gut zu tragen ist oder drückt, wird sich das Kind damit einfach nicht wohlfühlen. Folgende Punkte geben den Ausschlag:

- 1. Breite**  
Der neue Schulranzen sollte auf keinen Fall breiter sein als das Kind. Achten Sie also darauf, dass der Schulranzen mit den Schultern abschließt.
- 2. Gurte**  
Je variabler die Gurte sind, desto besser können Sie den Schulranzen auf die Körperstatur und die Größe des Kindes einstellen. Ein Hüftgurt entlastet zusätzlich den Rücken. Die Gurte sollten so verarbeitet sein, dass sie nicht drücken, scheuern oder einschneiden.
- 3. Fluoreszierende Elemente**  
Fluoreszierende Elemente machen das Kind auf dem Schulweg vor allem im Morgengrauen oder in der dunklen Jahreszeit sichtbar. Deshalb müssen genügend Reflektoren, auch an den Seiten des Schulranzens, vorhanden sein. Viele Schulranzenhersteller bieten reflektierende oder leuchtende Zusatz-Produkte an.
- 4. Gewicht**  
Bücher, Hefte, Ordner: Ihr Kind braucht im Unterricht ganz schön viele Materialien. Deshalb sollte der Schulranzen selbst nicht auch noch viel Gewicht mitbringen. Als Richtwert gilt, dass der Ranzen für Erstklässler leer nicht mehr als 1,3 kg wiegen sollte.
- 5. Stabile Rückenlage**  
Achten Sie beim Kauf darauf, ob sich der Ranzen dem Rücken eures Kindes anpasst. Hochwertige Modelle bieten verstellbare Tragesysteme, denn die Kids wachsen schnell. Außerdem sollte das Material am Rücken im besten Fall atmungsaktiv sein.
- 6. Wasserdicht?**  
Hefte, Schulbücher und Arbeitsblätter sollen bei einem Schauer ja nicht nass werden. Deshalb ist es wichtig, dass der Schulranzen des Kindes wasserdicht ist. Achten Sie in diesem Zusammenhang auch unbedingt auf die Bodenschale, denn nicht selten landet der Ranzen auch mal in einer Pfütze.
- 7. Fassungsvermögen?**  
Wie viel passt wirklich hinein in den neuen Schulranzen und gibt es genügend Fächer? Am besten probieren Sie das gleich mal mit einigen Büchern und Ordnern aus. Und bekommen Sie auch die Wasserflasche und Brotbox unter?
- 8. Bewegungsfreiheit?**  
Wie gut kann sich das Kind mit dem Schulranzen auf dem Rücken bewegen? Testeten Sie das am besten aus und lassen Sie die künftige Erstklässlerin/ den künftigen Erstklässler ruhig mit dem neuen Ranzen hüpfen und rennen.