



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

گروه آموزشی ارگونومی



ارگونومی و سلامت دانش آموزی



ارگونومی کوله پشتی

رشد فرزندان در دوران تحصیل و شکل گیری ساختار اسکلتی آنها در این مقطع سنی ایجاب می کند تا نسبت به پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی در آنها، اقدامات کنترلی مناسبی صورت بگیرد.

کوله پشتی های سنگین وزن که اغلب بر روی یک شانه حمل می شوند و بعنوان یک عادت نادرست در بین اغلب محصلین رایج می باشد، یکی از عوامل مهم و تأثیر گذار در تغییر شکل ساختار ستون فقرات است که عوارض آن در کوتاه مدت می تواند بصورت دردهای مقطعی در نواحی گردن و شانه، و در دراز مدت بصورت ایجاد انحنا در ستون فقرات (اسکولیوز) نمایان گردد.

در صورتی که رعایت برخی اصول ارگونومیکی ساده می تواند کمک شایانی به محافظت از ستون فقرات دانش آموزان هنگام شکل گیری در مراحل رشد نماید.

لذا در ادامه ۸ اصل ساده بعنوان توصیه های ارگونومیکی هنگام استفاده از کوله پشتی ارائه می شود.

اصل ۱

لبه بالای کوله پشتی بایستی
در راستای خط شانه باشد

اصل ۲

عرض کوله پشتی نباید از
عرض شانه‌های فرزند شما
بیشتر باشد. به این معنی که
کیف نباید از طرفین شانه بیرون
بزند.

اصل ۳

بهتر است که کوله پشتی دارای
دسته حامل چرخدار با پهنای
مناسب و ارتفاع قابل تنظیم
باشد.

طول بندهای شانه نیز بایستی به
آسانی و در حالت ایده‌آل با یک
دست قابل تنظیم باشد.

توجه داشته باشید با در نظر
گرفتن رشد اندام فرزندان در
طول دوران مدرسه، بندهای شانه
را بطور منظم تنظیم کنید

اصل ۴

توصیه می‌شود یک لایه محافظ
ارگونومیک متناسب با ساختار
اسکلتی ستون فقرات در قسمت
مماس شونده کوله پشتی با بدن
فرزندان تعبیه شده باشد.

اصل ۵

لبه پایین کوله پشتی بایستی در بالای
استخوان مفصل ران قرار بگیرد



اصل ۶



وزن کوله پشتی بایستی متناسب با وزن دانش آموز باشد. توصیه می‌شود در حالت ایده آل وزن کوله پشتی در محدوده کمتر از ۱۰٪ وزن دانش آموز باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود کوله پشتی بایستی علاوه بر بندهای حامل، دارای belt های شکمی از جنس فوم نرم با پهنای مناسب بوده و طول آن قابل تنظیم باشد.

اصل ۷

بدن دانش آموز هنگام سوار شدن کوله پشتی بر روی شانه‌ها، بایستی کاملاً صاف باشد و شانه‌ها به سمت جلو متمایل نشود.



اصل ۸

بندهای کوله پشتی بایستی متناسب با عرض شانه پهن و بر روی هر دو شانه سوار شوند.

گردآوری و تنظیم :
هادی مداحی