



Kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau 10–15 proc. tavo kūno svorio.

***Kūno
svoris
(kg)***

***Maksimalus
kuprinės
svoris
(kg)***

24–28

2,5

29–33

3,0

34–38

3,5

39–43

4

44–48

4,5

49–53

5

1. TEISINGAS PASIRINKIMAS

Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio, plačius, paminkštintus diržus. Tuščia kuprinė turi sverti: pradinųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g. Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio juosmens.

2. TEISINGAS DAIKTŲ SUDĖJIMAS

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 % moksleivio kūno masės. Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15% moksleivio kūno masės. Sunkiausias daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros. Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų. Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.

3. SAUGUS UŽSIDĖJIMAS

Sulenkite kelius ir abiem rankomis paimkite kuprinę. Atsistokite ištiesdami kelius. Paeiliui užsidėkite kuprinės diržus.

4. SAUGUS NEŠIOJIMAS

Visada užsidėkite diržus ant abiejų pečių. Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi. Jei jaučiate nugaros skausmą ar diskomfortą, kreipkitės į savo šeimos gydytoją. Reguliariai mankštinkitės.