

Atmintinė mokiniams ir tėvams apie mokyklinę kuprinę

- **Tuščia kuprinė turi sverti: pradinį klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g.**
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės.
 - Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės.
- Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus diržus.
 - Visada užsidėkite diržus ant abiejų pečių.
 - Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.
- Sunkiausias daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
 - Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį, susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.
 - Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Informaciją atnaujino Visuomenės sveikatos specialistė Laima Domarkienė (2021-04-28)

