



## Keletas patarimų apie mokyklinės kuprines

Kuprinė – pats patogiausias ir tinkamiausias pasirinkimas mokiniams nešti vadovėlius ir kitas priemones. Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms yra išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“. Pagrindiniai ir svarbiausi reikalavimai yra susiję su kuprinės svoriu, diržų pločiu ir reguliuojamu ilgiu.

Į ką reikia atkreipti dėmesį?

**Kuprinės svoris.** Kuo lengvesnė kuprinė, tuo geriau. Čia labai svarbus kuprinės kokybės ir svorio santykis. Pagal higienos normos reikalavimus, tuščios pradinuko mokyklinės kuprinės svoris turi būti iki 700 g, vyresnių klasių mokinio kuprinė gali sverti iki 1 kg. Pilnos kuprinės svoris turi būti ne daugiau kaip 10-15 proc. kūno svorio.

**Platūs kuprinės diržai.** Patogiausi yra 3,5 – 4 cm pločio kuprinės diržai, paminkštinti pečių zonoje. Diržai būtinai turi būti reguliuojami, kad vaikas pats galėtų užsidėti kuprinę ant pečių, pernelyg daug neužlauždamas rankų. Be to, priklausomai nuo metų laiko ir nešiojamo drabužio, diržų ilgį reikėtų sureguliuoti: užsivilkus paltą ar striukę juos pailginti, o nusivilkus – sutrumpinti.

**Minkšta ar pakietinta?** Geriau, jei kuprinė turi vidinį karkasą, išlaiko savo formą ir nesublūšksta kaip maišas. Tokioje kuprinėje kieti knygų kampai nespaus nugaros, be to, ilgiau nesusilamdys knygos minkštais viršeliais ir sąsiuviniais.

**Paprasta ar su „anatomine“ nugarėle?** Anatominė/ortopedinė kuprinės nugarėlė, sudaryta iš keleto paminkštintų pagalvėlių, atitinkančių fiziologinius nugaros linkius, tvirtai priglunda prie vaiko nugaros. Todėl svoris pasiskirto daug tolygiau, be to, tokia nugarėlė neleidžia vaikui kūprintis.

**Kuprinės dydis.** Kuprinė neturi būti skirta „išaugimui“. Kuprinės viršus neturėtų būti aukščiau vaiko pačių linijos, o apačia – žemiau juosmens.

**Keli vidiniai skyriai.** Geriausia, kai suskirstyta į kelis skyrius sunkesniems ir lengvesniems daiktams. Svarbu teisingai susikrauti kuprinę: sunkesnes knygas į kuprinę geriau dėti arčiau nugaros, įvairias smulkmenas patogiu sudėti į kišenėles, į mokyklą nešti tik tai dienai reikalingas priemones, neprisikrauti į kuprinę nereikalingų daiktų, pvz.: žaislų ar pan.

**Nešiojimas.** Kuprinė nešiojama užsidėjus ant abiejų pečių.

Nepamirškite atšvaitų.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė