



Slimību profilakses un kontroles centrs

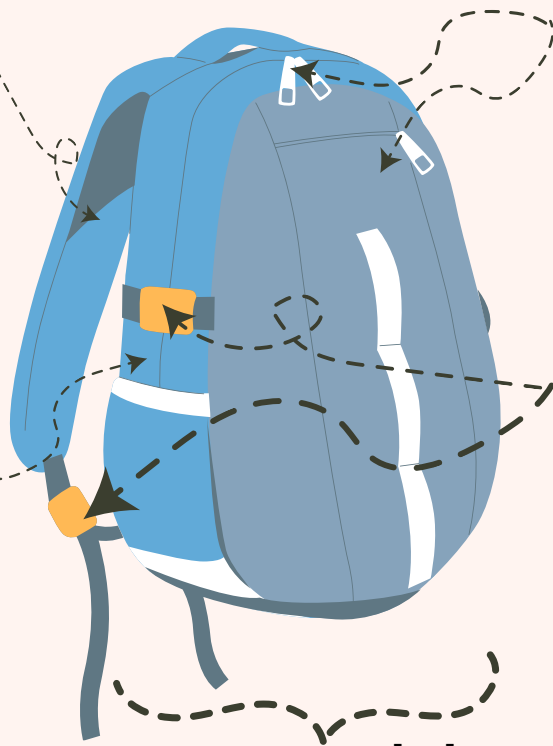


DROŠĀ SKOLAS SOMA

1 KAS RAKSTURO DROŠU MUGURSOMU?

Divas **platas, polsterētas plecu lences**, kas ir regulējama garuma un vienmērīgi sadala svaru starp abiem pleciem.

Polsterējums somas aizmugurē, kas nodrošina papildu komfortu un pasargā muguru no asiem priekšmetiem somā.



Vairāki nodalījumi, kas palīdz vienmērīgi sadalīt somas satura svaru visā mugursomā.

Vidukļa vai krūšu siksnas, kas ļauj vienmērīgāk sadalīt mugursomas svaru uz ķermeni.

Viegla, pielietojumam un vajadzībām atbilstoša izmēra, kas proporcionāli atbilst nēsātāja auguma garumam.

2 KĀ DROŠI SAKĀRTOT MUGURSOMU?

- Kārtojiet somu tā, lai **lielākā daļa tās svara atrastos muguras lejasdaļas izliekumā**. **Vistuvāk ķermenim lieciet smagākos priekšmetus**, piemēram, mācību grāmatas, taču citus priekšmetus izkārtojiet proporcionāli somas labajā un kreisajā pusē.
- Kārtojiet priekšmetus **dažādos somas nodalījumos**, lai vienmērīgi izlīdzinātu visu tajā esošo priekšmetu svaru.

3 KĀ ZINĀT, VAI MUGURSOMA NAV PAR SMAGU?

Mugursoma **nedrīkst svērt vairāk par 15% no nēsātāja ķermeņa svara**.

Ja ir jānoliecas uz priekšu, lai atbalstītu mugursomas svaru, **tā ir pārāk smaga**.

Lai samazinātu somas svaru, **katru nedēļu pārskatiet tās saturu**, izņemot visu lieko. Pārliedzieties, ka mugursomā tiek nesti **tikai ikdienā nepieciešamie priekšmeti**.

4 KĀ PAREIZI NĒSĀT MUGURSOMU?

- Izmantojiet **abas plecu lences** (nenēsājiet mugursomu uz viena pleca).
- Noregulējiet somas lences** tā, lai soma atrastos muguras vidū un piekļautos ķermenim.
- Nostipriniet **vidukļa vai krūšu siksnas**.
- Pārliedzieties, ka somas apakšdaļa atrodas muguras lejasdaļas izliekumā. Mugursomai jābūt **no vidukļa līmeņa līdz apmēram 2,5-5 cm zem pleciem**.
- Mugursoma **nedrīkst atrasties vairāk kā 10 cm zem vidukļa līnijas** (nabas).

