



Aktion Gesunder Rücken e.V.



**Gemeinsam gegen
Rückenschmerzen**

**Aktion Gesunder
Rücken (AGR) e. V.**



Das AGR Gütesiegel – Was es bedeutet

Wir wissen alle: die Gesundheit des Kindes sollte immer an erster Stelle stehen, deswegen bemühen wir uns das beste Ergebnis zu erreichen.

Das AGR Gütesiegel zeichnet ausschließlich Produkte aus, die ihre rücken-gerechte Konstruktion vor einer unabhängigen Prüfkommision mit Experten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen unter Beweis gestellt haben. Das Besondere und derzeit wohl einmalige daran ist die medizinisch multidisziplinäre Vorgehensweise und dass nicht die oft von reinem Verkaufsinteresse geleitete Industrie bestimmt, welche Produkte mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet werden. Diese Vorgehensweise überzeugte auch die Zeitschrift ÖKO-TEST, die ein „sehr gut“ vergaben sowie das Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“, die das Gütesiegel mit „besonders empfehlenswert“ bewerteten.

Tipps für das rückenfreundliche Umfeld von Schülern:

Ein ergonomischer Schulranzen/Schulrucksack kann den Rücken entlasten. Dazu darf unter anderem das Leergewicht des Schulranzens 1300 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 l nicht überschreiten. Damit das Gewicht gleichmäßig auf den Rücken verteilt werden kann, müssen die Tragegurte mindestens 4 cm breit und ausreichend gepolstert sein. Außerdem sollten sie einfach zu verstellen sein.

Rückenteil und Fächeraufteilung

Beim Rückenteil des Ranzens ist zu beachten: Seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material sorgen für einen optimalen Sitz. Eine atmungsaktive Polsterung ermöglicht eine bessere Luftzirkulation und eine ergonomische Konturierung entlastet die Wirbelsäule.

Wichtig ist ebenfalls die Ausrichtung der Fächeraufteilung. Sie muss so gestaltet sein, dass schwere Gegenstände dicht am Rücken platziert werden können.



405-51/S SMARTY

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

405-51/S | SMARTY



CHECKLISTE FÜR RÜCKENGERECHTE SCHULRANZEN

405-51/S
SMARTY

Das Leergewicht des Schulranzens darf ca. 1300 g, bei einem Innenraumvolumen von Minimum ca. 15 l, nicht überschreiten

1080-1150g / 20 l

Tragen: Der Schulranzen soll über eine komfortable Anhebehilfe verfügen.



Die Schulterträger müssen:

- gut gepolstert und ergonomisch geformt sein (S-Form spart den Nackenbereich zur Vermeidung von Druckstellen aus, verhindert ein von den Schultern rutschen)
- mindestens 4 cm breit sein und aus rutschfestem Material bestehen
- auf Schulterhöhe nahtfrei sein (keine druck- bzw. reibeezeugenden Innennähte)
- leichtgängig verstellbar und optimal auf die Proportionsunterschiede einstellbar sein.



Durch Verstellbarkeit der Schulterträger (Schulterhöhenverstellung) muss das dichte/nahe Platzieren an den Schulterblättern ermöglicht werden.



Der Inhalt muss nah an den Rücken herangebracht werden.



Ein Beckengurt/Hüftgurt mit weich gepolsterten Beckenflossen sowie ein längen- und höhenverstellbarer Brustgurt müssen den Schulrucksack sicher am Körper fixieren, sodass sich das Gewicht optimal von den Schultern auf den hinteren, oberen Beckenkamm verlagert. Dank des Brustgurts rutschen die geschwungenen, gepolsterten Träger nicht von den Schultern.



Die Fächeraufteilung im Schulrucksack muss so gestaltet sein, dass ein rückennahes Platzieren/Tragen schwerer Gegenstände in einem dafür vorgesehenen Fach realisiert werden kann. Die Gegenstände sollten z.B. mit einer Kordelzug fixiert werden. Der größte Teil des Gesamtgewichts wird somit vom Rücken des Kindes auf das hintere Oberteil verteilt, so wird der Druck auf den Rücken des Kindes verteilt und reduziert.



Der Schulrucksack sollte durch einen verstärkten Boden selbständig und sicher stehen können.





405-73/S COMFY



405-73/s | COMFY



CHECKLISTE FÜR RÜCKENGERECHTE SCHULRANZEN

405-73/S
COMFY

Das Leergewicht des Schulranzens darf ca. 1300 g, bei einem Innenraumvolumen von Minimum ca. 15 l, nicht überschreiten

950-1000g / 16 l

Tragen: Der Schulranzen soll über eine komfortable Anhebehilfe verfügen.



Die Schulterträger müssen:

- gut gepolstert und ergonomisch geformt sein (S-Form spart den Nackenbereich zur Vermeidung von Druckstellen aus, verhindert ein von den Schultern rutschen)
- mindestens 4 cm breit sein und aus rutschfestem Material bestehen
- auf Schulterhöhe nahtfrei sein (keine druck- bzw. reibbeerzeugenden Innennähte)
- leichtgängig verstellbar und optimal auf die Proportionsunterschiede einstellbar sein.



Durch Verstellbarkeit der Schulterträger (Schulterhöhenverstellung) muss das dichte/nahe Platzieren an den Schulterblättern ermöglicht werden.



Der Inhalt muss nah an den Rücken herangebracht werden.



Ein Beckengurt/Hüftgurt mit weich gepolsterten Beckenflossen sowie ein längen- und höhenverstellbarer Brustgurt müssen den Schulrucksack sicher am Körper fixieren, sodass sich das Gewicht optimal von den Schultern auf den hinteren, oberen Beckenkamm verlagert. Dank des Brustgurts rutschen die geschwungenen, gepolsterten Träger nicht von den Schultern.



Die Fächeraufteilung im Schulrucksack muss so gestaltet sein, dass ein rückennahes Platzieren/Tragen schwerer Gegenstände in einem dafür vorgesehenen Fach realisiert werden kann. Die Gegenstände sollten z.B. mit einer Kordelzug fixiert werden. Der größte Teil des Gesamtgewichts wird somit vom Rücken des Kindes auf das hintere Oberteil verteilt, so wird der Druck auf den Rücken des Kindes verteilt und reduziert.



Der Schulrucksack sollte durch einen verstärkten Boden selbständig und sicher stehen können.





404-20/S CUSTOMIZE-ME



404-20/S | CUSTOMIZE-ME



CHECKLISTE FÜR RÜCKENGERECHTE SCHULRANZEN

404-20/S
CUSTOMIZE-ME

Das Leergewicht des Schulranzens darf ca. 1300 g, bei einem Innenraumvolumen von Minimum ca. 15 l, nicht überschreiten

1060-1100g / 19 l

Tragen: Der Schulranzen soll über eine komfortable Anhebehilfe verfügen.

✓

Die Schulterträger müssen:

- gut gepolstert und ergonomisch geformt sein (S-Form spart den Nackenbereich zur Vermeidung von Druckstellen aus, verhindert ein von den Schultern rutschen)
- mindestens 4 cm breit sein und aus rutschfestem Material bestehen
- auf Schulterhöhe nahtfrei sein (keine druck- bzw. reibbeerzeugenden Innennähte)
- leichtgängig verstellbar und optimal auf die Proportionsunterschiede einstellbar sein.

✓

✓

✓

✓

Durch Verstellbarkeit der Schulterträger (Schulterhöhenverstellung) muss das dichte/nahe Platzieren an den Schulterblättern ermöglicht werden.

✓

Der Inhalt muss nah an den Rücken herangebracht werden.

✓

Ein Beckengurt/Hüftgurt mit weich gepolsterten Beckenflößen sowie ein längen- und höhenverstellbarer Brustgurt müssen den Schulrucksack sicher am Körper fixieren, sodass sich das Gewicht optimal von den Schultern auf den hinteren, oberen Beckenkamm verlagert. Dank des Brustgurts rutschen die geschwungenen, gepolsterten Träger nicht von den Schultern.

✓

Die Fächeraufteilung im Schulrucksack muss so gestaltet sein, dass ein rückennahes Platzieren/Tragen schwerer Gegenstände in einem dafür vorgesehenen Fach realisiert werden kann. Die Gegenstände sollten z.B. mit einer Kordelzug fixiert werden. Der größte Teil des Gesamtgewichts wird somit vom Rücken des Kindes auf das hintere Oberbeil verteilt, so wird der Druck auf den Rücken des Kindes verteilt und reduziert.

✓

Der Schulrucksack sollte durch einen verstärkten Boden selbständig und sicher stehen können.

✓