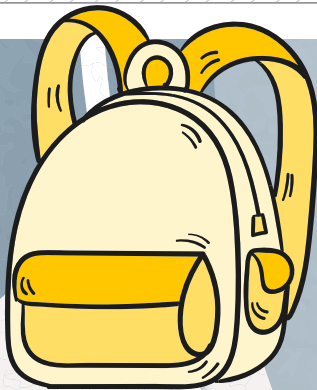


نکات مهم برای انتخاب و استفاده از کوله پشتی

کتاب‌های سنگین را
در نزدیک ترین بخش کوله به بدن بگذارید



عوارض جدی استفاده نادرست از کوله پشتی

برخی از نشانه‌های بی توجهی به نحوه صحیح استفاده از کوله پشتی شامل علائم قرمزی روی شانه‌ها، سردرد، حالت خمیده به جلو یا پهلو، شکایت از درد کمر، گردن، لگن، زانو یا ساق پا و بی حسی یا گزگز در بازوها یا دست‌ها هستند. همچنین عوارض جدی استفاده ناصحیح عبار تندا ز:

درد پایین کمر

فشار عضلانی

اسپاسم عضلانی

از دست دادن تعادل

وضعیت بدنی ضعیف

انحراف در پایین ستون فقرات

افزایش احتمال سقوط (افتادن)

تحریک در مفاصل ستون فقرات و قفسه سینه

عوارض استفاده از کوله پشتی سنگین بسیار زیاد است، به طوری که امروزه بسیاری از افراد مخصوصاً نوجوانان و جوانان به دلیل استفاده نادرست از کیف و کوله پشتی سنگین و نامناسب، به کمر درد و مشکلات ستون فقرات مبتلا شده‌اند. یادگیری طرز صحیح استفاده از کوله پشتی، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات و دردهای عضلانی و اسکلتی دارد. بنابراین عادات خوب را به آنها بیاموزید تا سلامتی خود را به خطر نیندازند.

وزن کوله پشتی نباید بیش از ۱۰ درصد وزن فرد باشد

- تغییر در طرز ایستادن بدن هنگام حمل کوله پشتی، دشواری زیاد هنگام برداشتن یا گذاشتن کوله، احساس درد هنگام حمل کوله پشتی، بی حسی یا گزگز در بازوها و ساق پاها و قرمزی در ناحیه کتف‌ها نشانه‌های سنگین بودن کوله پشتی است.

- نوعی کوله پشتی را انتخاب کنید که از مواد سبک تولید شده باشد و بندهای عریض لایه‌دوژی شده و پشت عریض لایه‌دوژی شده و یک بند برای بستن به دور کمر داشته باشد.

کوله پشتی را با هر دو بند روی هر دو شانه ببندید

- تمام بندهای سینه و کمر موجود را روی سگک ببندید تا وزن کوله پشتی در تمام سطح بدن توزیع شود.

- بندهای شانه را سفت کنید تا کف کوله پشتی در ناحیه کمر تان قرار گیرد. کوله پشتی نباید بیشتر از ۱۰ سانتی متر پایین تر از کمر آویزان شود.

- کتاب‌های بزرگ تر و سنگین تر را در بخشی از کوله پشتی قرار دهید که نزدیک به بدن است، اشیای کوچک تر را نیز در فضایی دور تر از بدن قرار دهید.

- اگر کوله پشتی خیلی سنگین است کتاب‌ها را در دست بگیرید.

ویژگی‌های یک کوله پشتی استاندارد

پیش از بررسی نحوه صحیح استفاده از کوله پشتی باید در خرید کیف مناسب دقت کنید. برای اینکه کوله پشتی باعث مشکلات گردن یا کمر نشود، باید محصول مناسب تهیه کنید.

- هر چه تعداد محفظه در هر جیب بیشتر باشد بهتر است. به این علت که می‌توانید تمام اقلام مختلف را در مناطق مختلف قرار دهید.
- کوله پشتی نباید نسبت به اندازه و کیفیت ساخت، وزن بیشتری را حمل کند. مواد سنگین درون یک کیف با ضخامت کم ممکن است باعث پارگی آن شوند.

- اگر کتابی داخل کیف می‌چرخد یا هر گوشه تیز کتاب یا کلاسور به پشت شما آسیب وارد کند، باید به دنبال کیف‌ها با پدهای مخصوص باشید. این پدها پشت کیف قرار می‌گیرند تا وسایل داخل کیف کمر شما را اذیت نکنند.

- پدهای تنفسی در پشت کتف وظیفه هوادهی را برعهده دارند تا کوله پشتی خیلی داغ نشود و کمر شما عرق نکند. این پدها سوراخ‌دار هستند و به جریان هوا کمک می‌کنند.

- وجود بند، سگک سینه و کمر باعث می‌شوند که کوله پشتی روی نیم تنه بدن متمرکز شود. این ویژگی‌ها به پراکندگی باری که فرد از طریق ستون فقرات خود حمل می‌کند، کمک زیادی خواهند کرد.

