

Medidas de Seguridad para el Uso de Mochilas

Debido a que el público se preocupa cada vez más por los riesgos para la salud que acarrea el seleccionar y utilizar indebidamente los alumnos la mochila adecuada, el Distrito Escolar desea ofrecer las siguientes condiciones para ayudar a los padres para que ellos ayuden a sus hijos a evitar tensiones musculares y lesiones en las articulaciones. Las medidas de seguridad* que figuran a continuación han sido diseñadas para ayudarle a escoger una mochila y ayudarle a su niño a que la utilice debidamente.

Selección de la mochila

- **Ligera.** El peso de la mochila no deberá agregar demasiado peso a la carga.
- **Correas anchas acolchadas para el hombro.** No deberán enterrarse en el hombro.
- **Respaldo acolchado.** Deberá proteger contra el borde filoso de los objetos que se guarden en la mochila.
- **Mochilas rodantes para cargas pesadas.** (Obsérvese que se deben cargar al subir escaleras).
- **Correa para la cintura.** Distribuye parejamente el peso.

Uso debido de la mochila

- **Utilice siempre ambas correas para los hombros** a fin de repartir parejamente el peso de la mochila.
- **Amarre firmemente las correas** para que la mochila quede a dos pulgadas arriba de la cintura.
- **No la cargue demasiado.** No cargue una mochila que pese más de 10 a 20% del peso total de su cuerpo.
- **Organice la carga,** colocando los artículos más pesados de tal forma que se acerquen más al centro de la mochila.
- **Haga con frecuencia viajes al armario,** entre una clase y otra, para reemplazar libros.
- **Utilice técnicas de levantamiento correctas,** doblando las rodillas al recoger una carga pesada.
- **No guarde la mochila con el asa extendida** para evitar hacer que la gente se tropiece.

*Según las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatras y la Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos.