



WISSENSWERTES

zum Thema

SCHULTASCHE

Tipps zum Tragen und Einstellen der Schultasche

1. Die Schultasche sollte immer mit beiden Gurten auf dem Rücken getragen werden.
2. Beide Gurte sollen gleich lange eingestellt werden und straff gezogen werden.
3. Die Schultasche liegt nahe am Rücken an.
4. Die Oberkante der Schultasche ist waagrecht und befindet sich auf Höhe der Schultern.
5. Der ergonomische Rückenteil findet zusätzlich Abstützung am Beckenkamm.



Das Gewicht der Schultasche samt Inhalt sollte nicht mehr als 12% des Körpergewichtes betragen.

| Körpergewicht | | Schultaschenhöchstgewicht | |
|---------------|-----------|---------------------------|------------|
| von 18 kg | bis 23 kg | von 2,2 kg | bis 2,8 kg |
| von 24 kg | bis 28 kg | von 2,9 kg | bis 3,4 kg |
| von 29 kg | bis 33 kg | von 3,5 kg | bis 4,0 kg |
| von 34 kg | bis 38 kg | von 4,1 kg | bis 4,6 kg |
| von 39 kg | bis 43 kg | von 4,7 kg | bis 5,2 kg |
| von 44 kg | bis 48 kg | von 5,3 kg | bis 5,8 kg |
| von 49 kg | bis 53 kg | von 5,9 kg | bis 6,4 kg |
| von 54 kg | bis 58 kg | von 6,5 kg | bis 7,0 kg |

Anmerkung:

Wenn die empfohlenen Werte trotzdem überschritten werden, ist es umso wichtiger, dass die Schultascheneinstellung passt. Schwere Gegenstände sollten in der Schultasche immer rückennahe eingeräumt werden.

Merkmale einer rückenfreundlichen Schultasche



eine Schultasche ist besser als ein Rucksack



variable Inneneinteilung



gepolsterte Rückenpartie



stabile ergonomische Form



das ideale Eigengewicht liegt zwischen 1.200 und 1.500 Gramm



breite (ca. 4cm), ergonomische und gepolsterte Schultergurte



schwere Gegenstände sollten rückenaher verstaut werden können



Verstellmöglichkeit der Schultergurte mit Gurteneinhängung

