

התאמת ילקוט לילדים

בחירה נכונה של ילקוט גב והתאמתו למימדי הילד חשובה לבריאות הגב

כללים מנחים לבחירת הילקוט:

- ◀ הילקוט בעל רצועות כתף רחבות ומרופדות וניתנות לכיוונון באמצעות אבזם.
- ◀ הילקוט בעל ריפוד באזור הגב.
- ◀ הילקוט מכיל מספר תאים המאפשרים חלוקת משקל הספרים והמחברות.

כללים מנחים לנשיאת הילקוט:

- ◀ לוודא שאורך רצועות הכתפיים שווה ומאפשר חלוקה שווה של עומס המשקל.
- ◀ לדאוג שעיקר משקל הילקוט יימצא מול מרכז הגב ולא מול האגן.
- ◀ לוודא שקיימים מחזירי אור על גוף הילקוט לבטיחות בדרכים.
- ◀ הסבר לילד שעליו לדווח להורים על הופעת כאבי גב או כתפיים בעת נשיאת הילקוט.

כדי להימנע ממשקל יתר, מומלץ:

- ◀ לשאת בכל יום את חומרי הלימוד הדרושים ליום זה בלבד.
- ◀ לאחסן את חומרי הלימוד שאינם נדרשים באותו יום בתאי נעילה בבית הספר או בבית.
- ◀ לשקול נשיאת בקבוק מים קטן.
- ◀ וודא שמשקל הילקוט כשהוא מלא, לא יעלה על 15% ממשקל גופו של הילד.

האם עדיף שימוש בילקוט עם גלגלים ?

יש לשקול בהתאם לתנאי הדרך מהבית לביה"ס ומבנה ביה"ס. ילקוט עם גלגלים אינו נישא על גב הילד, אולם משקלו רב יותר, הוא אינו מתאים לעליה במדרגות, והוא דורש מאמץ רב בהרמה.

**פעילות גופנית קבועה, חשובה לכושר גופני, ליציבה טובה
ולקידום הבריאות הכללית.**