



# 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 rückenahne verstaut werden können



Verstellmöglichkeit der Schultergurte mit Gurteneinhängung

