



So stellst du deinen Schulrucksack richtig ein

1. Den richtigen Rucksack wählen

- Nimm einen Rucksack mit **verstellbaren Schultergurten**
- Er sollte außerdem einen **Brustgurt** und einen **Beckengurt** (Hüftgurt) haben
- So kannst du das Gewicht gut verteilen und deinen Rücken schonen

2. Rucksack richtig packen

- **Unnötige Dinge herausnehmen**, nur das mitnehmen, was du wirklich brauchst
- **Schwere Sachen** wie Bücher, Flaschen oder Tablet **nah am Rücken einpacken**
- Leichte Sachen kommen nach außen oder oben

3. Rucksack anlegen

1. Alle Gurte lösen
2. Rucksack aufsetzen
3. Schultergurte nacheinander festziehen
 - Sie sollen **gut anliegen**, aber **nicht einschneiden**.

4. Beckengurt einstellen

- Die Hüftflossen des Beckengurtes sollen **mittig auf den Hüftknochen** liegen
- Beckengurt festziehen
- **Wichtig: Hier wird das meiste Gewicht getragen, nicht auf den Schultern**

5. Brustgurt einstellen

- Brustgurt schließen und leicht festziehen
- Er soll die Schultergurte fixieren, aber **nicht einschnüren**
- Der Brustgurt sitzt **mittig auf der Brust**

6. Rucksack anpassen

- Der Rucksack soll **eng am Rücken anliegen**
- Manche Rucksäcke haben oben an den Schultergurten Kurzgurte
→ Mit ihnen kannst du den Rucksack noch näher an den Körper ziehen

*Mit diesen Einstellungen sollte dir der Rucksack keine
Rückenprobleme bescheren –
viel Spaß und Erfolg in der Schule!*