



# DAS AGR- SCHULRANZEN-ABC

Für einen rückengesunden Start ins Schulleben



**Mit der Einschulung steht den Kleinen ein ganz besonderer Tag bevor. Eine bunte, volle Schultüte gehört ebenso dazu wie der richtige Schulranzen. Doch welcher ist der Richtige, um den Kinderrücken auf lange Sicht zu schonen? Es gibt ein paar Faktoren, auf die man achten sollte. Aus Kindersicht ist meist schnell klar, welches Design es unbedingt sein soll – der richtige Ranzen, mit dem Rücken und Bewegungsapparat nicht nachhaltig geschädigt werden, ist dadurch aber noch nicht ausgesucht.**

**Das AGR-Schulranzen-ABC**  
für die Wahl des richtigen Schulranzens

## **A wie ARBEIT**

Der richtige Ranzen kostet wenig Arbeit, denn er ist leicht. Im leeren Zustand sollte er nicht mehr als circa 1,3 Kilo wiegen, bezogen auf ein Innenraumvolumen von 15 Litern und mehr. Für Mittel- und Oberstufenschüler sollte der Ranzen leer nicht mehr als circa 1,5 Kilo auf die Waage

bringen – bei einem Innenraumvolumen von 25 Litern und mehr. Zudem sollte der Ranzen den Kindern ein wenig Arbeit abnehmen. Beispielsweise durch einen festen Stand dank eines verstärkten Bodens. Ein guter, stabiler Tragegriff, der zur Kinderhand passt, erleichtert gleichzeitig das Handling im Klassenraum. Nicht zu vergessen: eine Rückenlängenanpassung für optimalen Tragekomfort für jede Größe.

## **B wie BEWEGUNG**

Egal ob Schulranzen oder Schulrucksack – entscheidend ist, wie gut sich die Kinder mit ihm bewegen können. Daher sind bestimmte ergonomische Anforderungen unerlässlich.

Die Schulterträger (Tragegurte) müssen gut gepolstert, mindestens 4 cm breit und ergonomisch geformt sein. Die S-Form der Tragegurte spart den Nackenbereich aus und vermeidet so Druckstellen. Mit einer leichten Verstellbarkeit der Schulterträger können Ranzen oder Rucksack optimal auf



die Proportionsunterschiede eingestellt werden und körpernahes Tragen stellt kein Problem dar. Ein längen- und höhenverstellbarer Brustgurt hält die Träger an Ort und Stelle - auch dann, wenn es mal etwas schneller voran geht.

Beim Rückenteil sind seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material sinnvoll, damit der Ranzen gut sitzt und die Dornfortsätze der Wirbelsäule entlastet werden. Die Polsterung sollte dabei aus atmungsaktivem Material sein, damit die Luft zwischen Rücken und Schulranzen besser zirkulieren kann.

### C wie CHANCEN

Der beste Ranzen ist einer, der den Kindern viele Möglichkeiten beim Beladen und Einstellen gibt. So ist es unerlässlich, dass die Gurte optimal fixiert sind. Der Ranzen sollte weder zu tief hängen, um den Rücken nicht ins Hohlkreuz zu ziehen noch zu kurz sein, damit er nicht zu weit oben anliegt – das behindert die freie Beweglichkeit von Nacken und Kopf. Zudem ist es essentiell, dass der Ranzen über eine gute Ausrichtung der Fächeraufteilung verfügt. Denn das gibt die Chance, dass die schweren Schultensilien möglichst körpernah in den Innenfächern gelagert werden können.

### Z wie ZUSÄTZLICH

Möchte ihr Kind unbedingt einen Rucksack statt eines Ranzens, sollte auf folgendes geachtet werden:

- Schulrucksäcke müssen einen Becken- bzw. Hüftgurt mit weich gepolsterten Beckenflossen haben, damit das Gewicht des Rucksacks gut am

Körper fixiert werden kann. Der Beckenkamm übernimmt so einen Teil der Belastung, die sonst allein auf den Schultern liegt. Auch für den Schulranzen wären sie empfehlenswert.

- Damit das Gesamtgewicht des Rucksacks die Wirbelsäule nicht mehr als nötig belastet, sollte bei Rucksäcken z. B. auch ein Tunnelzug mit Kompressionseffekt vorhanden sein. Damit lässt sich der schwere Inhalt nah am Rücken tragen und so die belastende Hebelwirkung auf den Rücken reduzieren.

### Fazit: Zertifizierte Schulranzen und -rucksäcke

Sicher ist: Nicht jeder Ranzen passt zu jedem Kinderrücken! Die AGR hat einige Schulranzen und -rucksäcke mit dem AGR-Gütesiegel zertifiziert, die alle aufgeführten Kriterien erfüllen. Dazu zählen Modelle von Herstellern wie Scout, Step by Step, DerDieDas und Coozoo. Um für den jeweiligen Kinderrücken den optimalen Schulranzen zu finden, ist es unbedingt erforderlich, ihn vor dem Kauf Probe zu tragen, individuell anzupassen und zu testen. Hier können AGR-zertifizierte Fachgeschäfte eine optimale Hilfestellung bei der Wahl des passenden Schulranzens bieten. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.agr-ev.de/schulranzen](http://www.agr-ev.de/schulranzen). Einen Fachhändler gibt es sicher auch in Ihrer Nähe! Schauen Sie doch mal nach: [www.agr-ev.de/fachgeschaeft](http://www.agr-ev.de/fachgeschaeft)

Eine seriöse Orientierungshilfe bietet das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat in Zusammenarbeit mit einem medizinisch-therapeutischen Expertengremium Anforderungen an rückenfreundliche Schulranzen entwickelt, welche die Auswahl erleichtern.

### Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden. **Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).**



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.  
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
**Stichwort: Schlaf**  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartner: Kim Nele Jagels

Presseagentur:  
**MIT-SCHMIDT**  
**Kommunikation**  
Fasanenweg 3  
21227 Bendesdorf

Tel. +49 (0) 40/414 063 90  
Fax +49 (0) 40/414 063 929  
agr@mit-schmidt.de  
www.mit-schmidt.de  
Ansprechpartner: Naciye Schmidt