

SBK Schulranzentraining

Stark fürs Leben.



Achten Sie bei der Auswahl des Schulranzens und beim Packen grundsätzlich auf die Größe, die Konstitution und das Gewicht Ihres Kindes. Auch die Streckenlänge und wie Ihr Kind zur Schule kommt, spielt dabei eine wichtige Rolle.



Tipps zum richtigen Packen des Schulranzens Ihrer Kinder:

- **Passende Riemenlänge:** Stellen Sie die Länge der Riemen zusammen mit Ihrem Kind ein. Der Schulranzen sollte dicht am Rücken und in Höhe der Schulterblätter Ihres Kindes sein. Ihr Kind sollte den Ranzen immer mit beiden Schultergurten tragen und diese straff ziehen.
- **Tägliches Prüfen:** Packen Sie den Schulranzen bei kleineren Kindern gemeinsam und kontrollieren Sie, ob wirklich alle Inhalte benötigt werden. Bei älteren Kindern können Sie das Packen zusammen üben, damit das selbstständige Prüfen beim Einpacken tägliche Routine wird.
- **Richtig packen:** Schwere Gegenstände wie Bücher gehören nahe an den Rücken, die leichten Dinge nach vorne. Nach rechts und links sollte das Gewicht gleichmäßig verteilt werden.
- **Schonendes Auf- und Absetzen:** Die Knie sollten beim Auf- und Absetzen immer gebeugt sein. Wenn der Ranzen sehr schwer ist, kann er rücklings auf einem erhöhten Gegenstand abgesetzt werden, z.B. dem Schreibpult oder einem Stuhl.

Sie möchten sich gerne ausführlich beraten lassen?

Ihr SBK-Kundenberater informiert Sie gerne über weitere SBK-Angebote, z.B. über RückenWind für Kinder.

Oder nutzen Sie unser **SBK Kundentelefon unter 0800 0 725 725 725 0** (gebührenfrei*).

**Das SBK
Versprechen:**
Starke Leistung.
Ganz persönlich.



* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 180 2 725 725 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.