

### Επιλογή κατάλληλης τσάντας

Ο προβληματισμός κατά την επιλογή τσάντας αφορά στον τύπο της τσάντας τον οποίο θα επιλέξουμε: α) τσάντα τύπου σακιδίου, β) χιαστί ή ταχυδρόμου (πρέπει να αποφεύγεται διότι δεν κατανέμει ισόποσα το βάρος και επιβαρύνει τη μια πλευρά του σώματος) ή γ) με ροδάκια.

Η τσάντα τύπου σακιδίου θεωρείται από πολλούς επιστήμονες ως η πλέον κατάλληλη, καθώς κατά τη χρήση της διατηρείται η σωστή στάση του σώματος. Παράλληλα, κατανέμεται ισόποσα το βάρος της τσάντας στο σώμα και επιτρέπεται η ελεύθερη κίνηση των μελών του σώματος.

**Μια τσάντα τύπου σακιδίου για να είναι ασφαλής πρέπει να πληροί τις πιο κάτω εργονομικές προδιαγραφές:**

- ✓ Το μέγεθός της θα πρέπει να είναι μικρότερο από την πλάτη του ατόμου, δηλαδή να εκτείνεται μεταξύ των δύο ωμοπλατών.
- ✓ Θα πρέπει να διαθέτει δύο ιμάντες εξάρτησης (λουριά), φάρδους 5 cm, με ενισχυμένες βάτες ώστε να μην πιέζονται οι κλείδες.
- ✓ Η βάση της τσάντας θα πρέπει να βρίσκεται στη γραμμή των ισχίων του ατόμου.
- ✓ Η τσάντα πρέπει να διαθέτει ιμάντα στην περιοχή της μέσης για καλύτερη σταθερότητα κατά τη βόληση.



Ιμάντας μέσης



Γραμμή ισχίων

**Τοποθέτηση πραγμάτων στην τσάντα:** Στις θήκες που βρίσκονται δεξιά και αριστερά της τσάντας τοποθετούνται τα ελαφριά αντικείμενα. Επιπρόσθετα, τα βαριά βιβλία πρέπει να τοποθετούνται πιο κοντά στη σπονδυλική στήλη, ενώ τα πιο ελαφριά στο μπροστινό μέρος της τσάντας.

**Τοποθέτηση τσάντας εντός του χώρου εργασίας:** Είναι σημαντικό η τσάντα να μην τοποθετείται επάνω στην καρέκλα.

**Σωστός τρόπος άρσης της τσάντας:** Με λυγισμένα γόνατα φέρνουμε την τσάντα κοντά στο σώμα και χρησιμοποιώντας τα πόδια και όχι τη μέση μας, σηκώνουμε και ακουμπάμε την τσάντα επάνω στο γραφείο. Από εκεί την τοποθετούμε στην πλάτη μας.