



I.E.S. "Alba Plata"  
FUENTE DE CANTOS

<http://iesalbablata.juntaextremadura.net>

**Curso 2014-2015**

# Mochilas



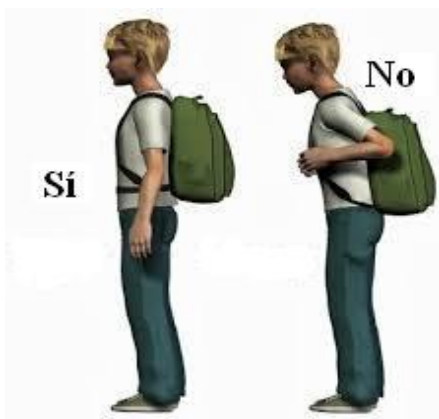
- ¿Cuál es el peso máximo que debo cargar en la mochila?
- ¿Qué tengo que llevar en la mochila?
- ¿Cómo tengo que colocar el material dentro de la mochila?
- ¿Cuál es la forma correcta de cogerla y colocársela?
- ¿Es necesario que lleve la mochila a todas las clases?
- ¿Cuál es el tipo de mochila más adecuado para mí?

## Mochilas y alumnos de ESO.-

El peso excesivo que llevan en las mochilas, unido a la incorrecta forma de llevarlas y a la falta de ejercicio físico, suele provocar molestias, dolores y lesiones de espalda a muchos alumnos de ESO. Teniendo en cuenta que las mochilas son necesarias y que en sí mismas no son perjudiciales, para que no aparezcan problemas más importantes en el futuro, es aconsejable que:

### a) Si usan mochilas sin ruedas:

- No carguen más peso del recomendado: nunca más del 10% del peso de su cuerpo.
- Usen mochilas con correas anchas y acolchadas, y con respaldo también acolchado.



- Usen una mochila con cinturón abdominal, que ayuda a distribuir el peso de la carga.
- Se la cuelguen de ambos hombros para repartir el peso de forma equilibrada.
- Ajusten y peguen bien las dos asas a la espalda.
- No olviden flexionar las rodillas para colgársela, coloquen la mochila sobre una mesa y se la pongan desde esa altura o lo hagan ayudados por un adulto.

- Repartan el material de manera que los libros más pesados queden pegados a la espalda.
- Lleven la parte más baja de la mochila por encima de la cintura y pegada al cuerpo.
- Lleven todos los ajustes bien regulados y tensados.
- Mantengan la mochila colgada a la espalda solamente el tiempo necesario.
- No corran cuando tengan puesta la mochila.
- Tengan cuidado al girar para evitar golpear a otros.



### b) Si usan mochilas con ruedas:



- No lleven la mochila tirando de ella.
- La transporten llevándola delante, empujándola.
- El asa regulable de la mochila sea suficientemente alta para poder caminar sin inclinarse.
- Tengan cuidado de no golpear en los pies a otros compañeros.
- Eviten que alguien pueda tropezar.

En ambos casos, debemos procurar que:

- Revisen cada día el horario para que lleven en la mochila solamente lo necesario.
- Dejen las mochilas en su aula cada vez que tengan que dar clase en otra diferente y solamente se lleven el material que vayan a necesitar en esa asignatura.

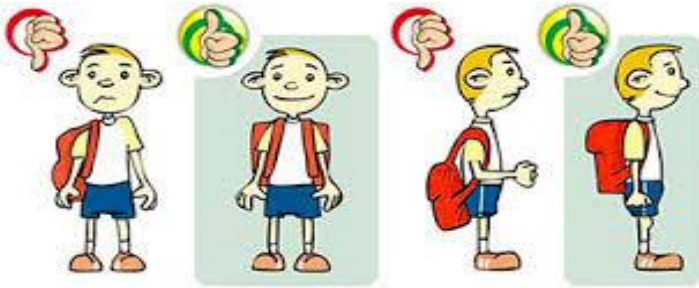


- Flexionen las rodillas siempre que tengan que levantar la mochila.
- Caminen erguidos.
- Suban y bajen con la mochila el menor número posible de escalones.

Los dos tipos de mochilas son válidos para alumnos de ESO y para adultos, y también los dos pueden causar problemas si no se usan adecuadamente.



Los tutores de 1º, contando con la ayuda y el asesoramiento de la Jefatura de Estudios, del departamento de Orientación, la Educadora Social, los profesores de Educación Física, que trabajan específicamente en sus clases la educación postural, y también con la colaboración de los profesores de Matemáticas, del secretario del centro y del departamento de Lengua y Literatura, hemos diseñado algunas actividades con el objetivo de que padres y alumnos puedan sacar sus propias conclusiones después de valorar las ventajas e inconvenientes de usar los dos tipos de mochilas más utilizados, sin olvidar que, **por encima de todo, hay tener en cuenta las recomendaciones de los médicos.**



- En las sesiones de tutoría veremos y comentaremos algunos vídeos, haremos prácticas sobre cómo organizar la mochila, cogerla, colgársela, colocársela y llevarla, valoraremos las actividades y sacaremos conclusiones.

-En las Clases de Educación Física conocerán las lesiones que a nivel muscular y articular pueden causar la sobrecarga y el uso incorrecto de los dos tipos de mochilas más usadas y harán ejercicios que ayudan a prevenir la aparición de molestias.



- En las clases de Matemáticas calcularán el peso máximo que es recomendable cargar, la distancia que a lo largo del curso recorren andando con la mochila, el tiempo que durante una semana la llevan colgada,...

- Los alumnos de 1º de ESO que durante los días 9, 10, 11 y 12 de diciembre, a modo de prueba, usen mochilas con ruedas, participarán en el sorteo de una Micro-Cadena Thomson, libros de lectura cedidos por el Departamento de Lengua y Literatura, memorias USB con el logotipo del instituto y material escolar.



Sí



Sí



Sí



No