

# ERGONOMIA EN MOCHILAS ESCOLARES

Para un comienzo de clases saludable

**El peso de la mochila no debe superar el 10% del peso del alumno**



## Cargarla

Sobre ambos hombros para nivelarlos y distribuir mejor el peso.

## Pegada al cuerpo

La mochila debe estar pegada al cuerpo en la zona lumbar

## Cintas

Deben ser anchas y acolchadas

## Ancho

El ancho no debe ser mayor al de los hombros del estudiante

## Tamaño

El tamaño no debe ser superior al torso del niño

## Tiras sueltas

El peso debe cargarse mas cerca de la cintura que de la parte alta de la espalda