

# Schulbeginn

/ Tipps für den ersten Schulsack



# Gemeinsam gelingt's

Für die Wahl des richtigen Schulsacks sind Überlegungen zur gesunden Rückenentwicklung und für die Sicherheit im Strassenverkehr entscheidend. Suchen Sie den Schulsack gemeinsam mit dem Kind aus. Unterstützen Sie Ihr Kind im Schulalltag, damit der Schulsack gut sitzt und nicht zu schwer wird.

## So sollte der Schulsack sein

- Leergewicht < 1.2 kg
- robust, wasserabweisend
- mit Reflektoren ausgestattet
- auf dem Rücken zu tragen
- Achten Sie auf Prüfzeiten wie bfu, TUEV, DIN 58124
- Fragen Sie nach einer Garantiezeit

## Im Alltag

- Schulsack täglich packen
- Nur mitnehmen, was wirklich gebraucht wird
- Gleichmässige Gewichtsverteilung auf beide Schultern
- Gurtlänge bei gepacktem Schulsack einstellen
- Gut eingestellte Tragegurte

## Wieviel darf der Schulsack wiegen?

Körpergewicht	Schulsack gefüllt
< 24 kg	3.0 kg
25-28 kg	3.5 kg
29-32 kg	4.0 kg
33-36 kg	4.5 kg
37-40 kg	5.0 kg
41-44 kg	5.5 kg
45-48 kg	6.0 kg
49-52 kg	6.5 kg
> 53 kg	7.0 kg

# Der optimale Schulsack



**Stadt St.Gallen**  
**Schulärztlicher Dienst**

Bahnhofplatz 7

CH-9001 St.Gallen

Telefon +41 71 224 56 97

[schularztdienst@stadt.sg.ch](mailto:schularztdienst@stadt.sg.ch)

[www.schulgesundheit.stadt.sg.ch](http://www.schulgesundheit.stadt.sg.ch)