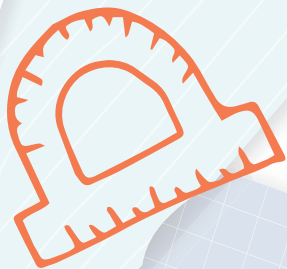


Vybíráme aktovku pro zdraví školáka



NAKUPUJEME A NOSÍME ŠKOLNÍ AKTOVKU

anebo jak snížit zátěž na páteř při každodenní cestě do školy

Tento leták je určen především rodičům budoucích školáků. Informace v něm uvedené lze využít i při pořizování aktovky či batohu pro starší žáky.

Vážení rodiče,

nástupem do první třídy základní školy čeká vaše dítě významný životní krok. Mezi první připomenutí nastávajících změn, na které se většina dětí těší, je nákup školní aktovky. Se stále se zvyšujícími nároky na výuku se i školní aktovka více plní a stává se pro dítě těžkým břemenem ohrožujícím jeho zdravý vývoj. Nepřiměřená zátěž, trvající delší dobu, často přispívá ke vzniku vadného držení těla, které se v pozdějších letech projevuje bolestmi zad. Proto je na nás dospělých, abychom toto riziko co nejvíce snížili. Vybrat praktickou a po zdravotní stránce vhodnou tašku z dnešní široké nabídky je dosti obtížný úkol. Navíc se také aktovka musí líbit malému školákovi, aby ji rád nosil. Informace, které vám předkládáme, vám mají ulehčit rozhodování při nákupu a upozornit vás na důležité ergonomické faktory, které by měla aktovka splňovat. Mezi ně nepatří jen její hmotnost, ale také tvar, umístění na zádech, bezpečnostní prvky týkající se dobré viditelnosti dítěte při přecházení ulice atd. Aktovku nakupujte raději ve specializovaných prodejnách, kde by vám prodávající měli vzhledem ke vzrůstu dítěte poradit. To, co dítě opravdu musí nosit každý den do školy, záleží především na třídním učiteli, a proto je důležité s ním spolupracovat.

Nezapomeňte, že ke zdravému růstu velkou měrou přispívá i dostatek všestranného pohybu. Právě rodina hraje v útlém věku rozhodující úlohu, zda bude aktivní pohyb provázet člověka až do pozdního stáří. To se pak může stát významným preventivním faktorem řady civilizačních onemocnění.



UŽITEČNÉ RADY PRO NÁKUP A POUŽÍVÁNÍ

Nákup školní aktovky vyžaduje **pečlivý výběr**. Do první a druhé třídy vyberte **aktovku**, popřípadě **batoh pevnějšího tvaru**, který umožňuje **větší přehled** nad učebními pomůckami. Důležitou součástí by mělo být **pevné nepromokavé dno** zajišťující **stabilitu**, a tím i ochranu učebních pomůcek před znehodnocením v mokru. Stejně tak by neměly chybět bezpečnostní prvky zvyšující viditelnost dítěte, zejména na silnicích a přechodech. U batohů však bývají často opomíjeny.

ergonomie vs. cena



Aktovky se prodávají **v nejrůznějších cenových relacích**. Aktovka či batoh **s důležitými ergonomickými prvky bývá dražší**, zvažte jejich výhody pro zdraví školáka. Někdy však cena nebývá vodítkem kvality, ale především výrazem módnosti a značky.

kde aktovku koupit



Aktovku nakupujte **ve specializovaných obchodech**, vždy **společně s dítětem** (pozor na tržnice a hypermarkety, ale i e-shopy). Dítěti se musí aktovka nejen líbit, ale hlavně si ji musí vyzkoušet, aby měla **správnou velikost a dobře mu přiléhala k zádům**. Při výběru by **vzhled neměl převažovat nad funkcí**.

žádné zbytečnosti uvnitř



Do aktovky nepatří zbytečnosti, jako jsou rozečtené knížky nebo hračky. Děti je často chtějí ukázat kamarádům, ale ve škole na to nebývá prostor. Mělo by to proto být jen výjimečně. **Přezůvky, úbor a obuv na tělocvik by měly zůstat ve škole.**

PARAMETRY A VÝBAVA SPRÁVNÉ AKTOVKY

materiál

Aktovka by měla být z **voděodolného materiálu** a **kvalitně zpracovaná** (nýty, funkčnost zipů, snadno ovladatelné uzávěry).

velikost aktovky

Velikost by měla odpovídat tělesné stavbě školáka. Aktovka by měla mít podélný tvar a být orientovaná na výšku (1), její šířka by neměla přesahovat šíři ramen dítěte (2), vrchol aktovky by měl končit v úrovni ramen (3) a její spodní část by neměla být níže, než je linie boků – horní okraj pánve (4).

správná velikost a umístění aktovky



nevhodný tvar, velikost a umístění aktovky



hmotnost

Dle normy ČSN 79 6506 **nesmí prázdná aktovka pro žáky 1. stupně vážit více než 1200 g a pro žáky 2. stupně více než 1400 g.** Hmotnost aktovky s učebními pomůckami u nás neomezuje žádná norma. Doporučuje se však, aby **nepřesáhla 10–15 % váhy dítěte.** Pokud je dítě drobnější postavy, nemá správné držení těla nebo je nuceno nosit aktovku každý den delší dobu, věnujte váze a obsahu aktovky každodenní pozornost! Pro lepší orientaci uvádíme hodnoty maximální váhy plné aktovky vzhledem ke hmotnosti dítěte. Tyto hodnoty byly převzaty z německých doporučení.



I pro nejmenší školáky jsou dnes k dispozici **ergonomické batohy vybavené hrudním a bederním pásem a anatomicky tvarovanými popruhy.** Tyto prvky pomáhají rovnoměrně rozložit zátěž mezi ramena a bedra. Správně nastavený bederní pás v oblasti kyčelních kostí může přenést až polovinu hmotnosti plného batohu z horní části těla na pánev a výrazně tak odlehčit páteři.

vnitřní prostory a rozložení obsahu

Promyšlené členění vnitřního prostoru pomáhá návyku udržet v aktovce přehled a pořádek. **Nejtěžší věci by měly být umístěny co nejbližě zádům tak, aby se při chůzi a manipulaci s aktovkou nepohybovaly.** Pozor na nerovné předměty, neměly by být v kontaktu se zády, aby netlačily. **Obsah aktovky rozložte váhově symetricky na obě strany.**

dno a tvar zadní stěny aktovky

Dno aktovky by mělo být pevné, vyztužené, ideálně s plastovým chráničem a nožičkami, které umožní aktovce stát i na mokrému či znečištěném povrchu. Zadní stěna by měla být vyztužená, z prodyšného materiálu, s polstrováním v místech opory a tvarem přizpůsobená dětským zádům.

Hmotnost dítěte (kg)	Hmotnost aktovky (kg)
18–22	2,2–2,8
24–28	2,9–3,4
29–33	3,5–4,0
34–38	4,1–4,6
39–43	4,7–5,2
44–48	5,3–5,8
49–53	5,9–6,4
54–58	6,5–7,0

popruhy (nosné řemeny)

Popruhy by měly být **vyztužené, dostatečně široké** (minimálně 4 cm), dlouhé alespoň 70 cm a na koncích opatřené zarážkou, která zabrání jejich vyvléknutí z přezky. Vnitřní strana popruhů by měla mít **protiskluzovou úpravu** (síťku). **Fixační spony** pro nastavení délky popruhu by měly **zabránit jejich prokluzování**. Popruhy se nesmějí dotýkat krku dítěte. **Velkou pozornost a pravidelnou kontrolu** věnujte **nastavení délky** popruhů tak, aby byla **aktovka vždy umístěna symetricky na středu zad**, tj. v ose těla. Špatně nastavená délka popruhů přispívá ke vzniku, případně ke zhoršení vadného držení těla.

Správné tvarování zádové části spolu se správným umístěním aktovky s přiměřenou zátěží vede dítě ke vzpřímené chůzi.



*správně nastavená
délka popruhů*



*příliš dlouhé popruhy s odstávající aktovkou
dítě kompenzuje: a) předsunem hlavy,
b) zvýšeným bederním prohnutím*

bezpečnostní prvky

Jsou důležité pro zvýšení viditelnosti dítěte při přecházení vozovky nejen ve dne, ale hlavně při zhoršených světelných podmínkách, jako je ranní šero, mlha, déšť a tma. Dítě by měla chránit ve dne jasná výrazná barva aktovky a za šera **fluorescenční 2,5 cm široké pásy** našité **nejen na přední straně** aktovky, ale i **na obou bocích a zepředu na obou popruzích**. Důležité jsou i reflexní sklička v aktovkových zámcích chránící dítě za tmy. **Pozor na školní batohy, často jim bezpečnostní prvky chybí.** V takovém případě je vhodné za zhoršené viditelnosti vybavit batoh cyklistickou blikáčkou s LED diodami.

Nezapomeňte, že děti jsou na silnici nebo na přechodu méně soustředěné a ne vždy dokážou situaci správně odhadnout či předvídat!

doplňky aktovky **správně zvolené a umístěné ulehčí dětem život**

- **pevné vypoistrované držadlo s dostatečným prostorem pro úchop ruky i v rukavici**
- **poutko pro zavěšení aktovky**
- **průhledné okénko** na jmenovku a rozvrh
- **samostatná uzavíratelná přihrádka** na klíče a na peněženku

Při nákupu aktovky si zkontrolujte kvalitu nýtů, funkčnost zipů a snadnou otevíratelnost zámků i uzávěrů.

Penál – nekupujte dítěti třípatrový penál, který často plní zbytečnými psacími potřebami.

Desky – tvrdé kartonové jsou příliš těžké, drahé a objemné, lze je snadno nahradit mnohem lehčími plastovými s vlastnoručně nalepenými obrázky.

Pití – pitný režim je pro dítě důležitý, avšak naplněná púllitrová, nebo i větší lahev, která je umístěna v boční kapse aktovky, přispívá k vyšší váze a k jednostranné zátěži páteře. Řešením je naplnit lahev pouze šťávou, kterou dítě doplní ve třídě vodou. Pokud je dítě zvyklé na určitý nápoj (bývá to i teplý čaj), rozdělte tekutinu do 2 menších lahví, které lze umístit symetricky v obou bočních kapsách.

Poučení dítěte, vliv školy, spolupráce s třídním učitelem

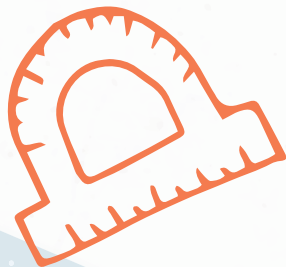
Nezapomeňte od počátku dítěti vysvětlit důležitost nošení aktovky na zádech s **popruhy na obou ramenech**. Zvláštní pozornost věnujte způsobu **nasazování na záda**. Zabraňte přehazování aktovky s pomůckami přes hlavu. **Přípravu a kontrolu požadovaných učebních pomůcek na následující den provádějte zpočátku každodenně** společně s dítětem, u starších školáků alespoň občas.

Učitelé mohou svou každodenní praxí významně přispět k odlehčení fyzické zátěže, kterou děti nosí – například tím, že jim umožní ponechání učebnic a pomůcek ve třídě. Prevenci poruch pohybového aparátu pak lze podpořit i jednoduchým pravidelným cvičením, které by vyvážilo dlouhodobé sezení v lavici. Krátký pohyb během výuky může školní den zpestřit a zároveň podpořit soustředění i lepší zapamatování učiva.

JE NA NÁS DOSPĚLÝCH, ABYCHOM ZVÁŽILI VŠECHNY MOŽNOSTI A ROZUMNÝM PŘÍSTUPEM TAK PŘÍSPĚLI KE ZDRAVÉMU RŮSTU NAŠICH DĚTÍ.



Vybíráme aktovku pro zdraví školáka



Autor: RNDr. Věra Filipová
Recenze: MUDr. Sylva Gilbertová, CSc.
1. vydání, Praha 2025
Vydáno za finanční podpory MZ ČR
© Státní zdravotní ústav, 2025
ISBN 978-80-7071-477-5
ISBN 978-80-7071-478-2 (pdf)

