

Ratgeber für Eltern von Schulanfängern

# TRAG BEI!

Gesunder Kinderrücken

Schulranzen-Check

Mit Serviceteil:  
Finanzielle  
Rückendeckung

Sicher zur Schule

# Inhalt

## Gesunder Kinderrücken

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Mehr als nur 24 Wirbel         | 4 |
| Ein Kreuz mit dem Kreuz        | 6 |
| Was ist zu viel des Guten?     | 8 |
| Spielerisch den Rücken stärken | 8 |
| Schulranzen & gesunder Rücken  | 9 |

|  |    |
|--|----|
| Nicht mehr als nötig                         | 10 |
| Kleiner Fitnessstest                         | 12 |
| Ein „Schulranzen“ muss sein!                 | 14 |
| Einstellung und Inhalt laufend kontrollieren | 15 |
| Schulranzen & perfekter Sitz                 | 17 |
| Schulmöbel – ein heikles Thema               | 18 |

## Schulranzen-Check

## Sicher zur Schule

|  |    |
|--|----|
| Fit für den Straßenverkehr                     | 20 |
| Viele Wege führen zur Schule                   | 21 |
| Mit dem Rad unterwegs                          | 22 |
| Schulranzen & Verkehrssicherheit               | 24 |
| Richtige Bekleidung –<br>keine Frage der Mode! | 25 |

## Serviceteil:

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Finanzielle Rückendeckung  | 26 |
| Adressen und Internetlinks | 30 |
| Literaturtipps             | 31 |



## Sicher aus Erfahrung

Vor über 40 Jahren haben wir den Leichtschulranzen erfunden, seitdem sind mehr als 10 Millionen Kinder von einem Scout in die Schule begleitet worden. Das macht uns stolz – und spornt uns bei aller Liebe zur Tradition an, die Innovationen in diesem Bereich weiter voranzutreiben.

Optik und Ausstattung spielen bei der Auswahl des Schulranzens eine große Rolle. Genauso wichtig aber sind gesundheitliche Aspekte und Sicherheitsfaktoren. Aus diesem Grund haben wir 1986 die erste Schulranzen-DIN mit verabschiedet. Deren Inhalte gelten noch heute und werden von allen Scout Modellen mit gelben oder orange-roten Warnflächen und dem TÜV-/DIN-Siegel zu 100 % erfüllt. Andersfarbige Warnflächen (z. B. Pink oder Grün) leuchten ebenfalls, sind jedoch in der aktuellen DIN nicht definiert.

Weil der Markt in den 40 Jahren nicht übersichtlicher geworden ist, möchten wir unser in dieser Zeit zusammen mit Experten erarbeitetes Wissen an Sie weitergeben und Sie sicher durch den Dschungel an Informationen führen.

Ihnen und Ihrem Kind wünschen wir einen guten und gesunden Start in den Schulalltag.

**Alfred Sternjakob GmbH & Co. KG**  
Frankenthal/Deutschland

# Gesunder Kinderrücken



„Nicht schonen,  
sondern trainieren.“

Prof. Dr. med.  
Fritz Uwe Niethard

em. Direktor der Orthopä-  
dischen Universitätsklinik der  
RWTH Aachen

Nun beginnt der „Ernst des Lebens“: Ihr Kind geht in die Schule. Sichtbares Zeichen für diesen Lebensabschnitt ist der Schulranzen, den Ihr Nachwuchs stolz auf seinem Rücken trägt. Ja, der Rücken! Was muss er jetzt Tag für Tag alles „buckeln“: den Ranzen selbst, die Bücher und Hefte, das Mäppchen, die Brotdose und Trinkflasche. Ist das nicht zu viel des Guten? Für den ach so schwachen Kinderrücken?

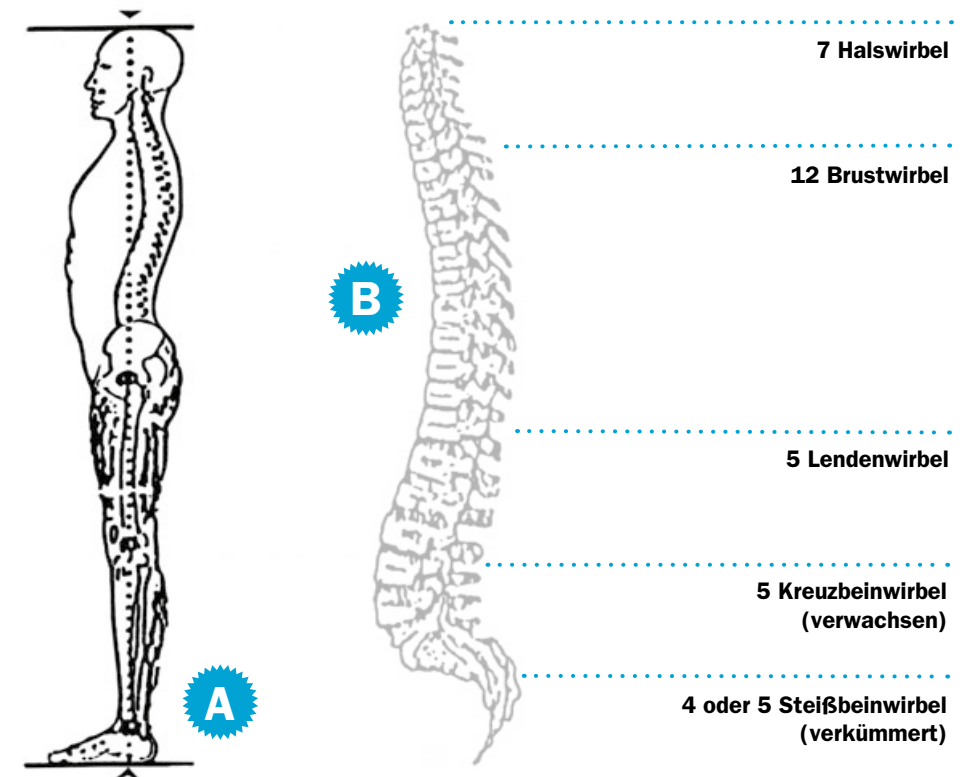
## Mehr als nur 24 Wirbel

Sicher, der Rücken mag bei einem Kind noch nicht zu leisten, was er bei einem Erwachsenen kann. Aber schwach ist er eigentlich nicht – nur einzelne Elemente häufig untrainiert. Wichtigster Teil des Rückens ist die Wirbelsäule, die bei Kindern noch weich und leicht verformbar ist. Sie hat eine ganz charakteristische



geschwungene Doppel-S-Form – dies ist die „Ideallinie“. Die Wirbelsäule besteht aus 24 einzelnen beweglichen Wirbelkörpern sowie dem Kreuzbein und dem Steißbein. Zwischen den Wirbeln liegen die Bandscheiben, welche eine Stoßdämpferfunktion übernehmen. Wirbel und Bandscheiben sind durch stabile Bänder fest miteinander verbunden. Ihren Halt bekommt die Wirbelsäule jedoch nur durch die Muskulatur: Die Muskeln halten im Idealfall den Körper im Lot. Bei einer gesunden Körperhaltung arbeiten Bauch- und Rückenmuskulatur im Gleichklang. Aber nur gestärkte Muskeln können den Körper richtig halten. „Wer rastet, der rostet“

gilt also für den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Denn die Mindestaufgabe, den Körper aufrecht zu halten, erfordert enorme Kräfte, die schwache Muskeln nicht leisten können. Der Körper sackt kraftlos ineinander. Eine dadurch entstehende Abweichung von der „Ideallinie“ nennt man Haltungsschwäche. Auf Dauer gesehen kann sich daraus ein Haltungsschaden entwickeln, der später nur noch schwer zu korrigieren ist.



A: Lage der Wirbelsäule als Achse des Stütz- und Bewegungsapparates in Seitenansicht  
B: Abschnitte der Wirbelsäule

## Ein Kreuz mit dem Kreuz

Ein paar Zahlen, die das Wissenschaftliche Institut der Ärzte in Deutschland (WIAD) ermittelte: 40 bis 60 Prozent aller Schulkinder zeigen Haltungsschwächen, 20 bis 30 Prozent haben ein leistungsschwaches Herz-Kreislauf-System, 30 bis 40 Prozent sind motorisch auffällig und haben Koordinationsschwächen.

Wie kommt's? Warum sind so viele Kinder „unfit“? Und – nicht zu übersehen – auch übergewichtig?

Es gibt mehrere Ursachen dafür. Und sicherlich spielt auch die Veranlagung (Skelettentwicklung, muskuläre Leistungsfähigkeit) eine Rolle. Entscheidend für die negative Entwicklung sind aber letztlich zwei Faktoren:

- Der Mangel an Bewegung und (dem Alter entsprechender) körperlicher Belastung.
- Die lange Zeit, die Kinder im Sitzen verbringen.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Lebenssituation der deutschen Kinder drastisch verändert. Es gibt weniger freie Spiel- und Bewegungsräume, in dem sich die Kleinen austoben, ihre Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer entwickeln können. Das Spielen hat sich zunehmend in die Wohnung verlagert. Hier fesselt die Kinder – im wahrsten Sinne des Wortes – Fernseher und Computer: Sie sitzen viele Stunden in schlechter Haltung vor dem Apparat. Während Kinder früher zu Fuß oder mit dem Rad ihr Umfeld erkundeten, werden sie heute oft mit dem Auto von einer Aktivität zur anderen gefahren. Falsche und über Bedarf zugeführte Nahrung in Verbindung mit Bewegungsmangel führen zu Übergewicht.

Für Kinder ist Gesundheit kein Handlungsmotiv zur regelmäßigen Bewegung. Sie motivieren vor allem Spaß und Freude. Daher ist es wichtig, den Kindern Freiräume für freies, kreatives Spiel, für Abenteuer und ungehemmtes Austoben zu lassen. Ihre Bewegungswelt muss man nicht machen – sondern nur zulassen.

Neben der Bewegung ist „richtiger“ Sport sehr wichtig – zum Beispiel im Verein. Denn im Gegensatz zur einfachen körperlichen Aktivität werden hier, unter fachlicher Anleitung, bestimmte Fähigkeiten und Muskelgruppen gezielt trainiert. Auch der Schulsport ist daher für die gesundheitliche Erziehung und Entwicklung der Kinder elementar. Doch leider wird ihm in Deutschland nicht die gebührende Bedeutung beigemessen: Oft unterrichten fachfremde Lehrer; die Sportstunden werden zugunsten anderer Hauptfächer gekürzt oder fallen ganz aus. Zudem fehlen Leistungsanreize. In den USA kann sich ein Schüler etwa mit sportlichen Erfolgen ein Hochschulstipendium „verdienen“.

Neben dem Trainingseffekt erfüllt der Sport auch eine wichtige Funktion beim Ausgleich von schulischen Belastungen und psychosozialen Alltagsbelastungen. Außerdem wird, insbesondere durch Mannschaftssport, das Sozialverhalten trainiert.

**Achten Sie darauf, dass ...**  
... sich Ihr Kind täglich zwei bis drei Stunden bewegt. Körperliche Aktivität muss Alltag sein! Kann Ihr Spross – wenn älter – nicht mit dem Fahrrad zur Schule fahren? Oder zu Fuß zur Klavierstunde gehen? Schränken Sie Ihren Chauffier-Dienst ruhig ein.

**Prof. Dr. med.  
Fritz Uwe Niethard**



**Achten Sie darauf, dass ...**  
... Ihr Kind von Anfang an in den Genuss von einem guten Schulsport kommt. Wie das? Machen Sie sich an der Schule stark. Organisieren Sie mit anderen Eltern, vielleicht am Nachmittag, Extra-Stunden. Bewegungsfachkräfte und Sport-Übungsleiter haben auch schulpflichtige Kinder! Es lässt sich vieles machen.

**Prof. Dr. med.  
Fritz Uwe Niethard**

## Was ist zu viel des Guten?

Sport und Bewegung stärkt also den Rücken – insbesondere die Wirbelsäule umgebende Muskulatur. Aber was kann er nun wirklich tragen? Wann ist zum Beispiel ein Schulranzen zu schwer?

Lange Zeit hat man 10 Prozent des Körpergewichts als Höchstgewicht für den gefüllten Ranzen angeraten – der Wert ist in der Literatur noch häufig zu finden. Diese Empfehlung hat die Universität des Saarlandes bereits 2008/2009 untersucht und ist zu dem Ergebnis gekommen: Der Ranzen darf auch ruhig etwas schwerer sein. (Mehr dazu auf den Seiten 10 bis 11.)

Eine größere Last stellt für den Kinderrücken nämlich nicht gleich eine Belastung dar. Ein höheres Gewicht ist meist auch unkritisch, wenn die Wirbelsäule entsprechend entlastet wird: Schulranzen mit höhenverstellbarem Gurtsystem und integriertem Hüftgurt – wie er auch bei den Rucksäcken von Hochgebirgswanderern eingesetzt wird – übertragen einen Großteil der Last auf die Beckenknochen. Von einem solchen Tragesystem profitieren übrigens auch haltungsschwächere Kinder sowie Jugendliche in der Phase des schnellen Wirbelsäulenwachstums.

## Spielerisch den Rücken stärken

Rückengerechtes Verhalten im Alltag – Heben, Tragen, Sitzen – wird in präventiven Rückenschulen vermittelt. Speziell für Kinder entwickelte Programme bieten Sportvereine, Krankenkassen und Volkshochschulen an. Sie möchten die jungen Teilnehmer vor allem mit viel Spaß für eine regelmäßige körperliche Aktivität begeistern.



**Achten Sie darauf, dass ...**  
... Ihr Kind rückengerechtes Heben und Tragen lernt und praktiziert. Sie meinen, eine halbe Saftkiste sei zu schwer? Lassen Sie Ihren Spross ruhig mal seine Kräfte messen. Mit der richtigen Technik kann er die Aufgabe meistern. Vermitteln Sie ihm das!

**Prof. Dr. med.  
Fritz Uwe Niethard**

## Schulranzen & gesunder Kinderrücken

Ein guter Schulranzen verteilt die Belastung gleichmäßig und stützt die Rückenpartie optimal. Dabei ist das Gewicht möglichst nah am Körper positioniert.

**Wichtige Merkmale sind:**

- Stabile Bauweise**  
Diese Ausführung schützt den Inhalt und gibt dem Schulranzen die nötige Eigenstabilität. Diese ist wichtig, um das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken zu verteilen. Zudem ist die Tasche so nicht breiter als die kindlichen Schultern – das ist ideal.
- Adäquates, möglichst geringes Eigengewicht**  
Damit der gepackte Ranzen nicht zu schwer wird, sollte sein Eigengewicht zwischen 1.100 g und 1.400 g betragen. Niedrigere Werte bedeuten Abstriche an der Stabilität, den Schutzfunktionen und dem Tragekomfort!
- Körpergerechtes und atmungsaktives Rückenpolster**  
Dieses sorgt für hohen Tragekomfort und optimale Drucklastverteilung. Die Polsterung darf nicht zu dick und nicht zu weich sein, da der Ranzen sonst zu locker sitzt.
- Gepolsterte, mindestens 50 cm lange Tragegurte in bequemer Breite**  
Die auf der ganzen Breite gepolsterten Gurte liegen bequem auf, ohne den Hals des Trägers einzuengen. Die Riemen können einhändig, gleichmäßig und stufenlos eingestellt werden. Sie sind nicht viel breiter als 4 cm und nicht zu stark gepolstert, da sie sonst nicht komplett aufliegen und die Drucklast erhöhen bzw. von der Schulter rutschen. Der bei einigen Modellen integrierte Hüftgurt ist breit und kann ebenfalls individuell angepasst werden, damit der Ranzen nah am Körper sitzt und so einen Großteil des Gewichts auf die Beckenknochen überträgt.
- Ausreichend langer und bequemer Tragegriff**  
Ist ein Tragegriff vorhanden, muss die umfassbare Griffgröße mindestens 8 cm betragen. Auf kurzen „Wegen“ (Abnehmen des Ranzens, zur Seite stellen der Schultasche – zur Trageweise siehe Seite 17) liegt er angenehm in der Hand. Der Griff ist meist auch der Aufhänger.



## Schulranzen-Check

Sicher, die Arbeitsmappen, das Mäppchen und die Pausenbrotdose muss Ihr Kind täglich mit zur Schule nehmen. Aber die 100er-Packung Filzstifte, den großen Bildatlas und den Gameboy ebenfalls?

Was nutzt der beste – leichteste – Ranzen, wenn überflüssiges Schulmaterial oder Spielzeug spazieren getragen wird? Und die verstellbaren Gurte, wenn die Tasche trotzdem „auf halb acht“ hängt? Oder gar am Griff seitlich getragen wird?

### Nicht mehr als nötig

Auch wenn Ihr Kind trainiert ist und seinen Ranzen nur kurze Zeit auf dem Buckel trägt: Die Tasche sollte niemals schwerer sein als wirklich notwendig. Doch wo liegt die Grenze? Welches Gewicht führt zu Haltungsschäden? Gibt es überhaupt einen verbindlichen Wert? Die Frage nach dem Ranzen-Höchstgewicht beschäftigt Orthopäden, Lehrer und Eltern seit Jahren. Im Allgemeinen werden 10 Prozent des Körpergewichts als unproblematisch angesehen. Dieser Orientierungswert ist wissenschaftlich allerdings nicht belegt. Er geht auf eine uralte Empfehlung für das Marschgepäck eines Rekruten auf 20 Kilometer zurück.

Wissenschaftlich untersucht wurde das Problem von der Universität des Saarlandes in der „Kid-Check-Studie“ im Jahr 2008. Die Saarbrücker Sportwissenschaftler konnten zeigen, dass unter bestimmten Bedingungen auch ein Ranzengewicht von 17 Prozent des Körpergewichts für eine gesunde kindliche Wirbelsäule unschädlich ist. Voraussetzung: Der Ranzen wird rückenfreundlich getragen (dazu mehr ab Seite 15) und der Schulweg ist nicht länger als etwa 20 Minuten.

Die „Saarbrücker Schulranzenstudie“ kam 2009 zu dem Ergebnis, dass die Frage des maximalen Ranzengewichts nicht pauschal beantwortet werden kann. Wichtiger als das Gewicht des Ranzens ist demnach die körperliche Fitness der Kinder. Kinder mit einer gut entwickelten Muskulatur können ohne Probleme einen schwereren Schulranzen tragen. Die Kraft und die Kraftausdauer der Bauch- und Rückenmuskulatur spielen hierbei eine entscheidende Rolle. Eine gut entwickelte Muskulatur kann den Rücken auch beim Tragen einer schwereren Tasche (20 Prozent des Körpergewichts) stabilisieren. Und ein Schulranzen mit höhenverstellbaren Gurten und integriertem Hüftgurt entlastet die Wirbelsäule, weil die Last zum Großteil auf die Beckenknochen übertragen wird. Übrigens: Auch haltungsschwächere Kinder und Jugendliche in der schnellen Wachstumsphase der Wirbelsäule profitieren von diesem innovativen Tragesystem.

Aus der Sicht der Saarbrücker Forscher ist ein Fitnesstest genauso wichtig wie der regelmäßige Blick in den Ranzen. Mit dem Fitnesstest auf der Folgeseite – er leitet sich aus der „Saarbrücker Schulranzenstudie“ des Sportwissenschaftlichen Instituts der Universität des Saarlandes ab – können Sie die wichtigsten Fitnessbausteine Ihres Kindes beurteilen. Sie brauchen hierfür nur eine Stoppuhr bzw. Uhr mit Sekundenzeiger.

Machen Sie die Übungen auf einer Matte/Decke oder dem Teppich.



**Achten Sie darauf, dass ...**  
... sich Ihr Kind körperlich betätigt und somit seine Muskulatur kräftigt. Ihr Spross hat mit Sport (noch) nichts am Hut? Dann integrieren Sie möglichst viel Bewegung in seinen Alltag: Fahren Sie mit ihm Rad, gehen Sie mit ihm schwimmen. Am besten ist aber regelmäßiger Sport im Verein mit Gleichgesinnten.

**Dr. rer. pol. Frank Poddig**



**„Richtig anpassen und täglich neu packen.“**

**Dr. rer. pol. Frank Poddig**

Experte für Kinder- und Jugendgesundheit beim AOK-Bundesverband



# Kleiner Fitnessstest

## Übung 1 – Sit-ups

Ihr Kind soll in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich machen. Bei der Testdurchführung müssen Sie die Füße festhalten. Ihr Kind soll dabei die Knie anwinkeln. Die Fingerspitzen werden an die Schläfe gehalten, der Daumen kommt hinter das Ohrläppchen. Ihr Kind soll dann versuchen, aus dem Liegen heraus so oft wie möglich den Oberkörper aufzurichten und mit den Ellenbogen die Knie zu erreichen. Beim Ablegen des Oberkörpers müssen beide Schulterblätter den Boden berühren. Gezählt werden die Rumpfaufrichtungen in 40 Sekunden. *Diese Übung testet die Kraft der Rückenmuskulatur.*



## Übung 2 – Rumpfheben

Ihr Kind liegt mit dem Bauch auf dem Boden und soll mit gestreckten Armen eine gefüllte 1 Liter schwere Flasche so lange wie möglich anheben. Halten Sie dabei die Beine Ihres Kindes fest. Stoppen Sie die Zeit, die Ihr Kind die Flasche hochheben kann, ohne dass die Arme den Boden berühren. *Diese Übung testet die Kraft der Rückenmuskulatur.*



## Beurteilung der Übungen

Ordnen Sie die Ergebnisse in die Tabelle ein und ermitteln Sie die Gesamtpunktzahl. Bei jeder Übung kann Ihr Kind bis zu 2 Punkte sammeln, insgesamt also bis zu 4 Punkte.

| Gesamtpunktzahl              |         | Sit-ups<br>(Wiederholungen) | Rumpfhebungen<br>(Sekunden) |
|------------------------------|---------|-----------------------------|-----------------------------|
| Minimalbereich<br>(0 Punkte) | Jungen  | weniger als 10              | weniger als 5               |
|                              | Mädchen | weniger als 7               | weniger als 3               |
| Normalbereich<br>(1 Punkt)   | Jungen  | 10 bis 20                   | 5 bis 25                    |
|                              | Mädchen | 7 bis 21                    | 3 bis 25                    |
| Optimalbereich<br>(2 Punkte) | Jungen  | mehr als 20                 | mehr als 25                 |
|                              | Mädchen | mehr als 21                 | mehr als 25                 |

Wenn Ihr Kind drei oder vier Punkte hat, brauchen Sie sich wegen des Gewichts des Ranzen keine Gedanken zu machen. Ihr Kind ist so kräftig, dass es sich nicht so leicht verhebt. Der Ranzen darf, wenn Ihr Kind nicht länger als 20 Minuten gehen muss, auch mal etwas mehr als 20 Prozent des Körpergewichts wiegen. Wenn Ihr Kind zwei Punkte hat, kann der Ranzen bis zu 20 Prozent des Körpergewichts wiegen. Kontrollieren Sie das Gewicht des Ranzen regelmäßig. Wenn Ihr Kind weniger als zwei Punkte hat, sollten Sie beim Packen des Ranzen eher vorsichtig sein. Achten Sie darauf, dass Sie nichts Unnötiges in den Ranzen packen und dass der Ranzen nur ausnahmsweise einmal bis zu 20 Prozent des Körpergewichts Ihres Kindes wiegt. Außerdem sollten Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind regelmäßig Sport treibt und so seine Kondition verbessert.

Die Beurteilung der Testleistungen bei den Sit-ups erfolgt auf der Basis von teststatistischen Angaben zur Leistungsfähigkeit von 6-jährigen Kindern durch K. Bös (2009), die dieser für den Deutschen Motorik-Test macht. Die Beurteilung der Testleistungen bei der Übung Rumpfanheben erfolgt auf der Basis eigener Untersuchungen zur Belastung beim Tragen von Schulranzen. Als Normalbereich wurden die mittleren 68 Prozent der Normalverteilung ( $\pm 1$  Standardabweichung) bezeichnet.



## Einstellung und Inhalt laufend kontrollieren

Auch ein „guter“ Schulranzen muss perfekt sitzen: Sind die Riemen zum Beispiel zu lang, verlagert sich der Ranzenschwerpunkt nach hinten. Die untere Taschenkante kann dann im Bereich der Lendenwirbelsäule schmerzhaft Druckstellen verursachen. Langfristig kann die Falscheinstellung zu einem Hohlrücken führen. Sind die Riemen zu kurz, gleicht das Kind die Belastung aus, indem es sich nach vorne beugt. Dann kann es zu einem Rundrücken kommen.

Ganz wichtig ist, dass Sie als Elternteil immer wieder gemeinsam mit Ihrem Kind die Tasche – Inhalt und Einstellung – kontrollieren. Auch Lehrer und Erzieher sind gefordert, die Schüler laufend für das Thema Rückengesundheit zu sensibilisieren. Und vor allem sollten sie ihre Schützlinge dazu anhalten, schweres Material wie Bücher oder Zeichen-Equipment in der Schule zu deponieren.

### Achten Sie darauf, dass ...

... Ihr Kind mit einem DIN-konformen Ranzen zur Schule geht und ihn die ganze Grundschulzeit auf dem Rücken trägt. Der Schulranzen soll ein Geschenk sein? Kaufen Sie ihn trotzdem nicht blind, denn Anprobe ist Pflicht. Und wenn das Modell Ihrem Nachwuchs vom Design gefällt, erhöht das seine Akzeptanz.

Dr. rer. pol. Frank Poddig

## Ein „Schulranzen“ muss sein!

In den letzten Jahren ist der Freizeit-Rucksack als Schultasche modern geworden. Doch diese „Leichtbauweise“ ist als Ranzen gänzlich ungeeignet! Zum einen beschädigt er Bücher und Hefte. Zum anderen fehlt ihm die nötige Eigenstabilität sowie ausreichende Rückenpolsterung (siehe Seite 9). Außerdem wird der Rucksack der „Coolness“ wegen meist viel zu tief getragen.

Auch Aktenkoffer und andere Taschen, die an einem Griff gehalten werden, sind für Kinder als Schultasche tabu. Denn unabhängig vom Gewicht führt das seitliche Schleppen bei jungen Menschen zu einer gefährlichen seitlichen Krümmung der noch weichen Wirbelsäule.







Die AOK hat als Gesundheitskasse die Aktion „Schulranzen-Check“ entwickelt, die zum Beispiel vom Klassenlehrer leicht in den Unterricht integriert werden kann. Dabei werden die Kinder spielerisch an das Thema herangeführt, anschließend werden die Taschen gewogen und eingestellt. Am Ende der Stunde erhält jedes Kind eine „Schulranzen-Check-Plakette – zur Erinnerung und Motivation, den Inhalt des Schulranzens und seine Einstellung immer wieder zu überprüfen.

Die Aktion „Schulranzen-Check“ hat sich über viele Jahre bewährt, denn sie macht den Kindern auch großen Spaß. Regen Sie diese doch mal in der Schule an. Informationen gibt es bei der AOK vor Ort.

**Achten Sie darauf, dass ...**  
... der Ranzen Ihres Kindes waagrecht sitzt und dicht am Körper anliegt. Dabei sollte die Oberkante des Ranzens mindestens mit der Schulterhöhe abschließen. Dies tut er nicht? Dann korrigieren Sie die Einstellung der Gurte.

**Dr. rer. pol. Frank Poddig**



## Schulranzen & perfekter Sitz

Der beste Schulranzen nutzt nichts, wenn er nicht richtig zum Einsatz kommt. Auf Folgendes sollten Kinder und Eltern besonders achten:

- **Überprüfter Inhalt**  
In den Ranzen gehört nur hinein, was Ihr Kind am jeweiligen Schultag benötigt.
- **Optimale Verteilung**  
Schwere Gewichte, zum Beispiel große Bücher, sind im hinteren Fach verstaut, also möglichst nahe am Rücken.
- **Kindgerechte Trageweise**  
Der Schulranzen wird auf dem Rücken getragen. Der Tragegriff ist nur zum Auf- und Abnehmen sowie zum Aufhängen der Tasche gedacht!
- **Einstellung der Gurte**  
Die Tragegurte sind straff angezogen. So liegt der Ranzen an beiden Schulterblättern an; dabei schließt die Oberkante der Schultasche mit der Schulterhöhe ab.  
Bei Ranzen mit höhenverstellbaren Tragegurten und Hüftgurt sind die Riemen so eingestellt, dass der Ranzen fest am Rücken anliegt und auf den Beckenknochen sitzt.



## Schulmöbel – ein heikles Thema



Das lange Sitzen stellt eine große Belastung für den Kinderrücken dar. Zwar versuchen heute die Lehrer durch einen bewegten Unterricht das Sitzen dynamisch zu gestalten – dennoch verweilen die Kinder viel zu lange auf ihren vier Buchstaben. Und vor allem: an meist schlechten Schulmöbeln!

Wie sollten die Schulmöbel – aber auch der Arbeitsplatz zu Hause – gestaltet sein? Was tun, wenn das Mobiliar in der Schule völlig veraltet ist? Kinder sind „sprunghaft“ – vor allem was Haltung und Bewegung anbelangt. Daher müssen Kindersitzmöbel unterschiedliche Arbeitshaltungen und -bewegungen ermöglichen. Außerdem sollten sie mit dem Kind „mitwachsen“ können und individuell einstellbar sein.

### Einen guten Kinderstuhl, der ein entspanntes, dynamisches Sitzen ermöglicht, zeichnet aus:

- Der Stuhl ist ergonomisch gestaltet und kippstabil (TÜV-/GS-Zeichen).
- Die Sitzfläche ist dreidimensional gestaltet und fördert so das aktive Sitzen.
- Die Sitzhöhe ist höhenverstellbar und besitzt eine abgerundete Vorderkante.
- Die Sitztiefe ist verstellbar.
- Die Sitzfläche ist leicht nach vorn und nach hinten geneigt (ca. 8 Grad).
- Keine Teile können unabsichtlich verstellt werden.

**Achten Sie darauf, dass ...**  
... Ihr Kind die Einstellmöglichkeiten seines Stuhles konsequent nutzt. Es hat – noch – keinen dynamischen Stuhl? Dann arbeiten Sie übergangsweise mit kostengünstigen Hilfsmitteln wie Sitzkeilen und Sitzball. Sie unterstützen das Sitzverhalten und dienen gleichzeitig als Trainings- sowie Spielgerät.

**Dr. rer. pol. Frank Poddig**

### Einen guten Kinderschreibtisch kennzeichnet Folgendes:

- Der Tisch ist ausreichend groß und mit einer nicht spiegelnden Arbeitsplatte ausgestattet.
- Die Arbeitsfläche ist höhenverstellbar (evtl. sogar bis zum Stehpult für Arbeit in aufrechter Körperhaltung).
- Die Arbeitsfläche ist schräg stellbar (mindestens eine Neigung von 16 Grad), es gibt eine Ablagefläche, eine Bücher- und Stifteleiste oder eine rutschfeste Oberfläche.
- Der Tisch gewährt Beinfreiraum ohne störende Fächer oder Verstreibungen.

Trotz des Wissens über die Bedeutung eines guten Arbeitsplatzes ist das Schulmobiliar meist veraltet. Der Grund dafür ist offensichtlich: Die öffentlichen Kassen sind leer. Daher ist es wichtig, dass sich Eltern engagieren und selbst organisieren: Kann man Sponsoren für nachrüstbare Pultaufsätze gewinnen? Sind Schreiner/Zimmerleute in den Reihen der Eltern, die bauliche Veränderungen kostenfrei vornehmen können? Es gibt viele Möglichkeiten – man muss sie nur suchen!



## Sicher zur Schule

Mit der Einschulung beginnt auch für Ihr Kind die Teilnahme am Straßenverkehr: als Fußgänger auf dem Gehweg, als Mitfahrer im Bus bzw. Auto oder – wenn mindestens 8 Jahre – als Radfahrer auf der Straße.

Der Schulweg ist niemals ungefährlich. Und dafür gibt es mehrere Gründe: Natürlich führt Unerfahrenheit und Spontanität der Kinder schnell zu Unfällen, aber auch eine besondere Verkehrssituation oder die Wetterlage. Wie kann man die Sicherheit der Kinder erhöhen?

## Fit für den Straßenverkehr

Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert Fähigkeiten, über die Kinder oft noch nicht verfügen. Die Gefahren sind ihnen nicht bewusst. Zum Beispiel können sie die Geschwindigkeit von Fahrzeugen noch nicht einschätzen. Zudem ist ihr Blickfeld eingeschränkter als bei Erwachsenen. Daher spielt die Verkehrserziehung im Elternhaus vor der Einschulung – aber auch danach – eine wichtige Rolle.

Kinder lernen am besten, wenn sie etwas selbst ausprobieren und unmittelbar erfahren dürfen. Sie begreifen auch schnell, wenn ein vertrauter Erwachsener das richtige Verhalten vormacht und ihre eigenen Versuche mit Lob und Anerkennung kommentiert. Wichtig dafür ist, dass die Kleinen schon früh auf schwierige Situationen im Straßenverkehr aufmerksam gemacht und dann allmählich zum selbstständigen Handeln angeleitet werden.

## Viele Wege führen zur Schule

Der Schulweg muss genau geplant werden. Wie kommt das Kind am besten und sichersten hin? Mit dem Auto? Mit dem Schulbus? Zu Fuß? Das Fahrrad sollte in den ersten Schuljahren noch kein Verkehrsmittel sein (siehe Seite 22). Trifft die Wahl auf den Bus, muss das Verhalten an der Haltestelle und im Fahrzeug trainiert werden.

Die meisten Grundschüler gehen zu Fuß. Der Schulweg sollte von Eltern und Kind gemeinsam geplant und festgelegt werden. Dabei werden, wenn nötig, Umwege eingebaut. Denn der kürzeste Weg ist nicht immer der sicherste!

Nach dem Festlegen der Route ist es wichtig, den Weg mehrmals gemeinsam abzugehen – am besten einige Zeit vor der Einschulung. Nach dem gemeinsamen Üben unter elterlicher Anleitung sollte das Kind führen und kommentieren, was es gerade macht und warum es sich so verhält.

### Folgende Situationen gilt es zu trainieren:

- Das alleinige Überqueren einer Fahrbahn (Straßen mit wenig Verkehr).
- Das Überqueren der Fahrbahn an einer Ampel.
- Das richtige Verhalten am Zebrastreifen.

Als Faustregel gilt: Einen leichten und kurzen Weg mindestens drei- bis viermal abgehen, einen langen und schwierigen Weg mindestens an zehn verschiedenen Tagen.

**Übrigens:** Nach der Schule legen die Kinder schon mal einen Umweg über einen Bolzplatz oder vorbei an einem Spielwarengeschäft ein. Der Bewegungs- und Abenteuerdrang ist nach der Schule besonders groß! Lassen Sie es zu, solange sich Ihr Kind an bestimmte Regeln hält. Kontrollieren Sie dies eventuell „verdeckt“.



### Achten Sie darauf, dass ...

... Sie Ihrem Kind stets Vorbild im Straßenverkehr sind. Sie sind zu zweit unterwegs? Überqueren Sie stark befahrene Straßen nur an gesicherten Überwegen: Zebrastreifen oder Ampeln. Nehmen Sie dafür kleine Umwege in Kauf. Und gehen Sie immer erst bei Grün los! Das so Gelernte können die Kinder dann auf dem Schulweg besser umsetzen.

Dipl.-Päd.  
Andreas Bergmeier

„Sicher und gut sichtbar unterwegs sein.“

Dipl.-Päd.  
Andreas Bergmeier

Referent Kinder und Jugendliche beim DVR – Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.

## Mit dem Fahrrad unterwegs

Kinder fahren allgemein gerne Rad. Und viele Vorschulkinder sind schon sehr geschickte Radfahrer. Doch geschickte Radfahrer sind noch lange keine sicheren Radfahrer!

Kinder sehen ihr Fahrrad in erster Linie als ein Spielzeug. Sogenannte „Mehrfachhandlungen“ überfordern sie noch. Junge Radler können nicht gleichzeitig treten, lenken, Balance halten, in der Spur bleiben und auf andere Verkehrsteilnehmer achten. Das lässt sich gut beobachten, wenn sich ihnen ein Hindernis – zum Beispiel ein Ball, der auf den Weg rollt – in den Weg stellt.

Daher hat der Gesetzgeber mit der Straßenverkehrsordnung einen klaren rechtlichen Rahmen vorgegeben: Kinder müssen bis zum 8. Geburtstag mit dem Fahrrad den Gehweg benutzen, ältere Kinder bis zum vollendeten 10. Lebensjahr dürfen mit dem Rad den Gehweg benutzen. Das Fahrrad als Verkehrsmittel ist für Grundschüler in den ersten beiden Jahren also tabu.

Wie beim Ranzen gilt auch beim Fahrrad: Der Drahtesel, mit dem das Kind Tag für Tag zur Schule fährt, muss bestimmte Sicherheits- und Qualitätsaspekte erfüllen.

Ältere Kinder, die mit dem Fahrrad zur Schule fahren (und dabei, wie die Fußgänger, einen mit den Eltern festgelegten Weg benutzen), sollten mit folgenden Situationen umgehen können:

- Signalzeichen im Straßenverkehr
- „Rechts-vor-links“-Regelung an Kreuzungen
- Abbiegesituationen
- Verhalten an unübersichtlichen Einmündungen und Ausfahrten
- Verhalten an plötzlich endenden Radwegen
- Verkehr in Einbahnstraßen



**Achten Sie darauf, dass ...**  
 ... Ihr Kind von Anfang an mit einem sicheren Rad und einem Fahrradhelm in die Pedale tritt. Sie radeln selbst ohne Helm? Er kann zugegebenermaßen Unfälle nicht verhindern, aber schwere Kopfverletzungen wirksam vermeiden. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!

**Dipl.-Päd.**  
**Andreas Bergmeier**

**Achten Sie darauf, dass ...**  
 ... Ihr Kind morgens ausgeschlafen ist, leicht und gesund gefrühstückt hat und möglichst nicht „gefühlsgeladen“ aus dem Haus stürmt. Mitschüler wohnen in der Nähe? Dann machen Sie mit den anderen Eltern einen Treffpunkt aus und lassen Sie die Kleinen gemeinsam losziehen.

**Dipl.-Päd.**  
**Andreas Bergmeier**



## Schulranzen & Verkehrssicherheit

Es versteht sich von selbst, dass der Schulranzen „wetterfest“ sein sollte: Sonne, Schnee, Regen, Wind, letzte Schultage – die Tasche ist im Laufe eines Schülerlebens vielen Extremen ausgesetzt. Genauso wichtig ist aber, dass der Ranzen seinen Träger im Straßenverkehr optimal schützt.

Schulranzen mit dem Hinweis „Entspricht DIN 58124“ sowie dem TÜV-/GS-Zeichen erfüllen folgende Sicherheitsmerkmale:

- Fluoreszierendes Material**  
 20 Prozent der Vorder- und Seitenflächen des Schulranzens – mindestens 50 cm<sup>2</sup> – sind in orange-rot oder gelb fluoreszierendem Material gearbeitet. Dadurch ist der Träger am Tag – und der Schulweg wird ja überwiegend im Hellen oder in der Dämmerung zurückgelegt – schon von Weitem sichtbar. Dies ist wichtig, da Kinder noch unkontrolliert ihren Impulsen folgen und sich so in gefährliche Situationen begeben.
- Retroreflektierendes Material**  
 Mindestens 10 Prozent der Vorder- und Seitenflächen bestehen aus retroreflektierendem Material (Katzenaugen-Effekt). Diese geben schon aus großer Entfernung Lichtstrahlen in einem weiten Winkel zurück und schützen so das Schulkind in der Dunkelheit.
- Robuste Ausführung**  
 Das Material, aus dem der Schulranzen besteht, ist reiß-, bruch- und formfest. So hält die Tasche dem täglichen Hantieren und dem Transport stand.
- Sichere Einzelemente**  
 Alle am Schulranzen befindlichen Verstell- und Verschlusssteile sind ohne scharfe Kanten. Kein Einzelteil kann sich unbeabsichtigt lockern und lösen – dies gilt insbesondere für die Schultergurte – und einen Unfall verursachen.

## Richtige Bekleidung – keine Frage der Mode!

In den dunklen Monaten von Oktober bis Februar ist die Gefährdung der Kinder im Straßenverkehr größer als in den hellen Monaten. Bei Dunkelheit, Dämmerung und schlechten Wetterverhältnissen können die Autofahrer sie nämlich nicht so gut sehen.

Da auch helle Kleidung praktisch keine Schutzwirkung hat, ist das Tragen von reflektierendem Material wichtig – und zwar an Kleidung und an Schulranzen. Dabei sollten Eltern beachten:

Warnwesten werden von den Kindern auch mal nicht angezogen – ein Schulranzen wird jedoch immer getragen, auch über der (Warn-)Jacke. Daher ist die Sicherheitsausstattung des Schulranzens wichtige Voraussetzung für die Sichtbarkeit des Kindes im Straßenverkehr. Ranzen, welche die strengen Kriterien des Deutschen Instituts für Normung erfüllen, haben ausreichend große retroreflektierende und fluoreszierende Flächen in richtiger Höhe. So ist das Kind auch von hinten immer gut zu sehen.



**Achten Sie darauf, dass ...**  
 ... Ihr Kind auf dem Schulweg gut sichtbare Kleidung mit retroreflektierendem Material und einen Ranzen mit ausreichend retroreflektierenden und fluoreszierenden Flächen trägt. Woran erkennt man einen solchen sicheren Schulranzen beim Kauf? An dem Label „Entspricht DIN 58124“ sowie dem TÜV-/GS-Zeichen.

**Dipl.-Päd.  
 Andreas Bergmeier**

## Finanzielle Rückendeckung



Mit der Einschulung beginnt eine neue Phase im Leben eines Kindes – und im Leben der Eltern. Die Auswirkungen gehen über den eigentlichen Schulbesuch hinaus: Wo wird das Kind nach der Schule betreut? Wie wird der weitere Ausbildungsweg aussehen? Und wie lässt sich das finanzieren?

### Betreuung des Schulkindes

Manche Mütter nutzen den Schulstart ihres Kindes, um wieder in den Beruf einzusteigen oder die Arbeitszeit aufzustocken. Voraussetzung dafür ist eine zuverlässige Kinderbetreuung nach dem Unterricht.

Hier bieten sich betreute Mittagstische, Schülerhorte und Kinder-/Jugendhäuser an. Auch das Angebot an Ganztagschulen nimmt seit einigen Jahren deutlich zu. Darüber hinaus existieren in vielen Gemeinden spezielle Freizeit- und Kulturangebote von Musikschulen und Sportvereinen für die Nachmittagsbetreuung. Informationen zu Einrichtungen in Ihrer Region erhalten Sie beim Jugendamt oder unter [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de). Die Plätze in beliebten Betreuungseinrichtungen sind oft rasch vergeben: Planen Sie daher mindestens 6, besser 12 Monate Vorlauf vor der Einschulung ein.

**Tipp:** Bis zu zwei Drittel der Betreuungskosten für Kinder bis zum 14. Lebensjahr können Sie steuerlich als Sonderausgaben geltend machen – und zwar bis zu 4.000 € pro Jahr und Kind (Stand 2015).

### Für spätere Ausbildung vorsorgen

Kleine Kinder haben große Träume. Daher macht es Sinn, frühzeitig Geld für die Ausbildung des Nachwuchses zurückzulegen. Denn selbst kleine monatliche Sparbeträge führen mit der Zeit zu einem ansehnlichen Guthaben.

**Schule:** Was kommt nach der Grundschule? Obwohl die staatlichen weiterführenden Schulen meist sehr gut sind, lässt sich ein Trend zu privaten Bildungseinrichtungen beobachten. Rund ein Zwölftel aller Schüler besucht heute eine private Schule. Und das kann bedeuten: monatliche Schulkosten von ca. 100 bis 2.500 €. Aber auch an staatlichen Schulen müssen Eltern zu Beginn eines Schuljahres mit finanziellen Aufwendungen rechnen, denn gute Schulmaterialien sind teuer und müssen gelegentlich erneuert werden.

**Berufsausbildung:** Endlich das erste eigene Geld! Doch oft ist auch weiterhin die finanzielle Unterstützung der Eltern gefragt. Die durchschnittliche monatliche Ausbildungsvergütung in der gesamten Lehrzeit lag im Jahr 2014 im Bundesdurchschnitt bei 768 € brutto. Wird dann auch noch ein Umzug in eine andere Stadt und/oder eine eigene Wohnung notwendig, reicht der Verdienst häufig nicht aus, um die Lebenshaltungskosten zu decken.





**Studium:** Die Gebühren für ein Erststudium an deutschen Hochschulen sind bereits kurz nach Einführung nach und nach wieder abgeschafft worden. Aber die Lebenshaltungskosten steigen, insbesondere die Mieten in Metropolen und begehrten Studentstädten. Für ein Studium von zehn Semestern können Kosten in Höhe von rund 50.000 € anfallen. Die staatliche Förderung BAföG reicht da nicht. Zudem erhalten nur weniger als 30 Prozent der Studierenden diese Hilfe.

**Wie lässt sich also vorsorgen?** Bewährte Anlageformen sind beispielsweise Ausbildungsversicherungen, Banksparpläne oder Wertpapiersparpläne. Was davon am besten geeignet ist, hängt ganz von der individuellen Situation ab: Wie alt ist das Kind? Wie viel kann man monatlich anlegen? Wie sind die steuerlichen Voraussetzungen? Wie viel Risiko sind Sie bereit, in Kauf zu nehmen? Kurz: Eine gute Beratung ist das A und O. Die Berater der Commerzbank stehen Ihnen dabei gerne zur Seite.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Termin mit einer Commerzbank Filiale in Ihrer Nähe vereinbaren? Bitte rufen Sie an:  
**Telefon 069 98660974**  
Wir sind 24 h für Sie da.

### Wie viel Taschengeld soll es sein?

Ob Busfahrtscheine auf dem Schulweg, Getränke auf dem Pausenhof oder kleine Geldgeschenke für gute Noten von Oma und Opa: Während der Schulzeit kommen Kinder zunehmend häufiger mit Geld in Berührung.

Gleichzeitig fordern die Schulanfänger ihr erstes Taschengeld ein, und das ist gut so. Denn mit dem Taschengeld erlernen Kinder den verantwortungsvollen Umgang mit Geld. Sie können damit üben, den Wert des Geldes einzuschätzen (Was kosten bestimmte Dinge? Was ist billig, was ist teuer?) und selbstständig Entscheidungen zu treffen (Welchen Wunsch will ich mir erfüllen? Was will ich sparen?).

**Tipp:** 1,50 € bis 2 € Taschengeld pro Woche ist für Schulanfänger ein guter Orientierungswert.

### Spaß mit dem Scout Schüler-Sparkonto

Der richtige Umgang mit Geld ist also bereits für Schulkinder ein wichtiges Thema. Um Ihrem Kind den Einstieg in das Thema Geld leichter zu machen, haben wir – Scout und Commerzbank – das **Scout Schüler-Sparkonto\*** für Kinder im Alter von fünf bis einschließlich neun Jahren entwickelt.

#### Startguthaben:

20 € geschenkt – exklusiv für Scout Kunden.

#### Attraktive Zinsen:

Variabler Vorteilszins für bis zu 10.000 Euro.

#### Klassisches Sparkonto:

Einfach und ohne Kursrisiken.

\* Nur ein Scout Schüler-Sparkonto und ein Guthchein pro Kind.



### Geschenkt: 20 € für Scout Kunden

In jedem Scout Ranzen der aktuellen Kollektion finden Sie einen Guthchein über 20 € Startguthaben für das Scout Schüler-Sparkonto. Der Guthchein steht auch auf der Website von Scout zum Download bereit: [www.scout-schulranzen.de](http://www.scout-schulranzen.de) (unter Informatives).

Bitte vereinbaren Sie einen Termin in der Commerzbank Filiale, denn der Berater möchte Sie und Ihr Kind nicht warten lassen: Telefon 069 98660974. Wir sind 24 h für Sie da.

## Adressen und Internetlinks



### Alfred Sternjakob GmbH & Co. KG

Frankenstraße 47–55, 67227 Frankenthal  
Info-Hotline (06233) 4901-136, Telefax (06233) 4901-670  
[www.scout-schulranzen.de](http://www.scout-schulranzen.de)

- Der Erfinder und Hersteller des original Leichtsulranzens „Der echte Scout“. Das Scout Team beantwortet gerne alle Fragen rund um die bunte Welt von Scout und nennt Bezugsquellen vor Ort.

### Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Matthias-Claudius-Straße 14, 65185 Wiesbaden  
Telefon (0611) 374209, Telefax (0611) 9100706  
[www.haltungundbewegung.de](http://www.haltungundbewegung.de)

- Die Interessengemeinschaft von Lehrkräften, Ärzten und Eltern hat sich der Haltungs- und Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen verschrieben. Sie bietet Fachpublikationen sowie Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen von Multiplikatoren an.

### Commerzbank AG

Telefon (069) 98 66 09 74 (24 h für Sie da)  
[www.commerzbank.de/Scout-Schuelersparkonto](http://www.commerzbank.de/Scout-Schuelersparkonto)

- Das Commerzbank Team unterstützt gerne bei Fragen zum Scout Schüler-Sparkonto und berät übergreifend zu Themen rund um die Absicherung und Vorsorge junger Familien.

### CosmosDirekt

Halbergstraße 50–60, 66101 Saarbrücken  
Telefon (0681) 966-6666, Telefax (0681) 966-6633  
[www.cosmosdirekt.de](http://www.cosmosdirekt.de)

- Deutschlands größter Direktversicherer bietet für junge Familien die richtigen Lösungen.

### Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

Mittelstraße 51, 10117 Berlin  
Telefon (030) 288763-800, Telefax (030) 288763-808  
[www.dguv.de](http://www.dguv.de)

- Bei der Unfallkasse des Bundeslandes sind u. a. Kindergarten- und Schulkinder gesetzlich versichert. Aufgabe des Sozialversicherungsträgers ist auch die Prävention von Unfällen. Die Unfallkassen bieten hierzu Broschüren und Seminare an.

### Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)

Beueler Bahnhofplatz 16, 53225 Bonn  
Telefon (0228) 40001-0, Telefax (0228) 40001-67  
[www.dvr.de](http://www.dvr.de)

- Der Verein fördert Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer. Die Mitgliedsverbände realisieren Programme für Eltern von Vorschulkindern und schulen Moderatoren.

### Stiftung Warentest

Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin  
Telefon (030) 2631-0, Telefax (030) 2631-2727  
[www.test.de](http://www.test.de)

- Die unabhängige Einrichtung führt vergleichende Waren- und Dienstleistungsuntersuchungen durch. Die Ergebnisse werden u. a. in der Zeitschrift „test“ sowie im Online-Portal veröffentlicht.

### Universität des Saarlandes

Campus  
66123 Saarbrücken  
Telefon (0681) 302-0, Telefax (0681) 302-2609  
[www.uni-saarland.de](http://www.uni-saarland.de)

- Das Sportwissenschaftliche Institut der Universität untersucht Kinder und Jugendliche auf Haltungsschwächen und -schäden, erstellt bei Bedarf Trainings- und Therapiepläne.

## Literaturtipps

### Starker Rücken – starkes Kind

32 spielerische Übungen auch für kleine Bewegungsmuffel  
LarsenTrias Verlag, 2009, 14,99 €

### Bewegte Schule!

Bewegungsspiele, Entspannung- und Konzentrationsübungen für die 1./2. Klasse  
Stephan Zopf, Auer Verlag, 2013, 17,70 €

### Einmal 1. Klasse, bitte!

So gelingt der Übergang vom Kindergarten in die Schule  
Uta Reimann-Höhn, Herder Verlag, 2011, 7,95 €

### Wir Besser-Esser – Gesunde Ernährung macht Spaß

Unterhaltsamer Ernährungsratgeber für die ganze Familie  
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, Fischer Taschenbuch, 2014, 12,99 €



# Ein langjähriger Begleiter

**Mit einem Scout Ranzen nach DIN 58124\* und mit TÜV-/GS-Zeichen geht Ihr Kind über viele Jahre gesund und sicher in die Schule.**

Das zeichnet einen Scout Schulranzen u. a. aus:

- 20 Prozent der Vorder- und Seitenflächen bestehen aus fluoreszierendem und 10 Prozent aus retroreflektierendem Material zum Schutz im Straßenverkehr sowohl tagsüber als auch bei Dunkelheit
- körpergerechtes und atmungsaktives Rückenpolster
- ideale Passform bei jeder Größe: mitwachsend durch höhenverstellbares Gurtsystem und Lagekontrollriemen
- optimalen Tragekomfort durch integrierten Brustgurt und beweglich angebrachten, abnehmbaren Hüftgurt
- superleicht zu bedienendes Magnetschloss für die Anpassung des Innenraumvolumens
- bequeme, S-förmige Gurte in optimaler Breite für den perfekten Sitz und Tragekomfort
- reiß-, bruch- und formfeste sowie kindgerechte Ausführung
- geringes Eigengewicht zwischen 1.100 g und 1.300 g
- wasserabweisende Funktion
- integrierter Organizer und unterteilte Innentasche für optimale Bepackung
- weit zu öffnender Deckel mit stabilem, leichtgängigem Schloss

Wir geben 3 Jahre Herstellergarantie – auf Ranzen und andere ausgewählte Produkte.

Die Garantiebedingungen und die Produkte, für die diese Garantie gilt, stehen im Internet unter [www.scout-schulranzen.de](http://www.scout-schulranzen.de) zum Download bereit.

\* Alle Scout Schulranzen mit gelben oder orange-roten Warnflächen entsprechen der DIN 58124 in vollem Umfang. Andersfarbige Warnflächen (z. B. Pink oder Grün) leuchten ebenfalls, sind jedoch in der aktuellen DIN nicht definiert.



Scout Genius



Scout Alpha



Scout Sunny



**DIE STEINMANN GRUPPE**

Alfred Sternjakob GmbH & Co. KG, Frankenstraße 47–55, (D) 67227 Frankenthal  
Tel.: +49 6233 4901-136, Fax: +49 6233 4901-670, E-Mail: [sternjakob@steinmanngruppe.de](mailto:sternjakob@steinmanngruppe.de)  
[www.scout-schulranzen.de](http://www.scout-schulranzen.de), [www.facebook.com/scoutschulranzen.de](http://www.facebook.com/scoutschulranzen.de)  
[www.bagsites.de](http://www.bagsites.de), [www.facebook.com/bagsites](http://www.facebook.com/bagsites)