

วิธีแบกเป้ไปโรงเรียนอย่างปลอดภัย

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

ข้อดีของกระเป๋าเป้หลังนั้นอยู่ที่บรรจุของจำนวนมากได้ และสะพายไปไหนต่อไหนได้ สะดวก (หากไม่ใส่สิ่งของมากมายเกินความจำเป็นจนเกินตัว)

การแบกเป้อย่างไม่ถูกทำ หรือน้ำหนักเกินมากไปจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการบาดเจ็บเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและโครงกระดูกได้

แมรี แอนน์ วิลมาร์ธ มหาวิทยาลัยนอร์ธอีสเทิร์น ยูนิเวอร์ซิตี ในบอสตัน กล่าวสรุปหลังจากศึกษาเกี่ยวกับการแบกเป้หลังของนักเรียน

อาการบาดเจ็บนั้นเกิดขึ้นเมื่อตั้งท่าผิด เช่น หลังโค้งงอ เอียงตัวไปข้างหน้า เอียงตัวไปข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อพยายามแบกน้ำหนักที่มากจนเกินไป เมื่อเป็นอย่างนั้นก็จะทำให้กล้ามเนื้อต้องแบกภาระมากขึ้นเป็นพิเศษ เป็นสาเหตุให้เหนื่อยลา ดิ่งที่คอ ไหล และเจ็บหลัง

อาจารย์วิลมาร์ธ ให้คำแนะนำในการแบกเป้หลังไว้ว่า เมื่อต้องใช้เป้ให้ดึงสายให้แนบกระชับกับตัวเพื่อกระจายน้ำหนักไปให้ทั่ว กับต้อง จัดทำให้สมดุล ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง การสะพายเป้ด้วยไหล่ข้างเดียวเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง

เป้หลังควรแนบกับตัวไม่แกว่งไปมา ให้อยู่ตำแหน่งประมาณกลางหลัง อย่าห้อยตุ้มลงมากจนเกินไป สำหรับ น้ำหนักกระเป๋าควรอยู่ที่ประมาณ 10-15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนัก หรือน้อยกว่านั้นก็ดี

เวลาจัดกระเป๋าควรนำสิ่งของไปเท่าที่จำเป็น ของหนักให้ไว้ข้างล่าง และควรจะทำตัวให้ออกที่ฟุ้งๆไว้ เพื่อให้อกกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นพอที่จะแบกรับเป้หลังไปโรงเรียนได้อย่างปลอดภัย

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมหันมาแบกเป้ไปโรงเรียนอย่างถูกวิธี เพื่อปลอดภัยของร่างกาย.

ข้อมูล โดย **เดลินิวส์**