



„So packe ich den Ranzen richtig!“
Hinweise für Schüler, Eltern und Lehrer
zum korrekten Packen des Schulranzens

Deutscher Bundestag

Kommission zur
Wahrnehmung
der Belange der Kinder
(Kinderkommission)

„So packe ich den Ranzen richtig!“ Hinweise für Schüler, Eltern und Lehrer zum korrekten Packen des Schulranzens

Die Kinderkommission des Deutschen Bundestages möchte mit diesem Merkblatt auf die gesundheitlichen Risiken zu schwerer Schulranzen aufmerksam machen. Bereits heute klagen 54 % der Schulkinder über Rückenschmerzen, die auf das Tragen des Schulranzens zurückzuführen sind.





„So packe ich den Ranzen richtig!“
Hinweise für Schüler, Eltern und Lehrer
zum korrekten Packen des Schulranzens

Deutscher Bundestag

Kommission zur
Wahrnehmung
der Belange der Kinder
(Kinderkommission)

1. Hinweise für Schülerinnen und Schüler

Vorbereitung:

- Es soll nur das eingepackt werden, was wirklich mit muss: Pausenbrot, Getränk, Federmäppchen, Hefte, Bücher
- Nur Bücher und Hefte für die Fächer einpacken, die am nächsten Tag auf dem Stundenplan stehen
- Absprachen mit dem Banknachbarn treffen, um Bücher zu teilen

Richtig packen:

- Schwere Gewichte, wie große Bücher, gehören ins hintere Fach, also möglichst nah an den Rücken. So wird das Gewicht des Ranzens nah am Körper getragen. Das entlastet den Rücken!
- Leichte Gegenstände gehören nach vorn
- Das Gewicht sollte gleichmäßig im Ranzen verteilt sein, um die Wirbelsäule nicht einseitig zu belasten

Richtig Tragen:

- Den Schulranzen unbedingt auf dem Rücken tragen! Der Tragegriff ist nur zum Auf- und Abnehmen und zum Aufhängen der Tasche gedacht.
- Die Tragegurte müssen straff angezogen sein. So liegt der Ranzen an beiden Schulterblättern an

2. Hinweise für die Eltern



„So packe ich den Ranzen richtig!“
Hinweise für Schüler, Eltern und Lehrer
zum korrekten Packen des Schulranzens

Deutscher Bundestag

Kommission zur
Wahrnehmung
der Belange der Kinder
(Kinderkommission)

Üben Sie mit Ihrem Kind das richtige Packen und prüfen Sie regelmäßig gemeinsam den Ranzen auf unnötigen Ballast

Achten Sie auf den richtigen Sitz des Ranzens:

- Der Ranzen muss eng am Rücken sitzen
- Die Oberkante des Ranzens muss mit der Schulterhöhe eine Linie bilden

Der richtige Schulranzen:

- Kaufen Sie für die Grundschulzeit keinen Schulrucksack, sondern einen festen Ranzen. Rucksäcke als Schultaschen sind ungeeignet: Es fehlt die nötige Stabilität sowie eine ausreichende Rückenpolsterung, der Rucksack wird deswegen meist viel zu tief getragen. Unabhängig vom Gewicht kann das seitliche Schleppen bei jungen Menschen zu einer seitlichen Krümmung der noch weichen Wirbelsäule führen.
- Achten Sie beim Ranzen auf ein leichtes Eigengewicht und auf eine stabile Rückenfront sowie einen stabilen Boden. Die Trageriemen müssen leicht verstellbar und gepolstert sein.

3. Hinweise für Lehrer und Schulen

- Verbleib von Materialien im Klassenraum/ in der Schule ermöglichen
- Ankündigung, welche Materialien am nächsten Tag benötigt werden
- Schüler zum Teilen von Büchern animieren und bei der Organisation unterstützen
- Anschaffung eines Zweitbüchersatzes in Erwägung ziehen
- Vermehrt Doppelstunden auf Stundenplan vorsehen

4. Das richtige Gewicht

Wie schwer sollte ein Schulranzen eigentlich sein?

Das ideale Ranzengewicht beträgt 10-12 % des Körpergewichts eines Kindes.



„So packe ich den Ranzen richtig!“
Hinweise für Schüler, Eltern und Lehrer
zum korrekten Packen des Schulranzens

Deutscher Bundestag

Kommission zur
Wahrnehmung
der Belange der Kinder
(Kinderkommission)

Körpergewicht:	Ranzen - Höchstgewicht:
18 bis 23 kg	2,2 bis 2,8 kg
24 bis 28 kg	2,9 bis 3,4 kg
29 bis 33 kg	3,5 bis 4,0 kg
34 bis 38 kg	4,1 bis 4,6 kg
39 bis 43 kg	4,7 bis 5,2 kg
44 bis 48 kg	5,3 bis 5,8 kg
49 bis 53 kg	5,9 bis 6,4 kg
54 bis 58 kg	6,5 bis 7,0 kg