

## Wissenswertes zum Thema **SCHULTASCHE**

### Tipps zum **SCHULTASCHENGEWICHT**

Das Gewicht der Schultasche samt Inhalt sollte nicht mehr als 12% des Körpergewichtes betragen.

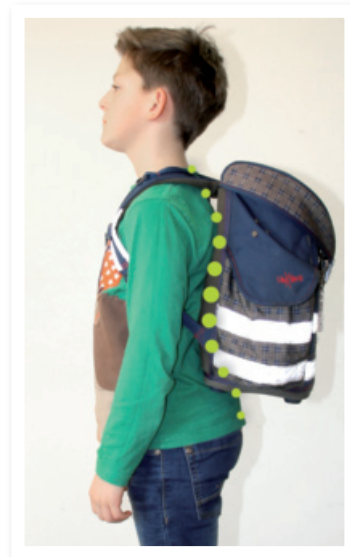
Körpergewicht			
Schultasche			
19 kg	2,3 kg	40 kg	4,8 kg
20 kg	2,4 kg	41 kg	4,9 kg
21 kg	2,5 kg	42 kg	5,0 kg
22 kg	2,6 kg	43 kg	5,2 kg
23 kg	2,8 kg	44 kg	5,3 kg
24 kg	2,9 kg	45 kg	5,4 kg
25 kg	3,0 kg	46 kg	5,5 kg
26 kg	3,1 kg	47 kg	5,6 kg
27 kg	3,2 kg	48 kg	5,8 kg
28 kg	3,4 kg	49 kg	5,9 kg
29 kg	3,5 kg	50 kg	6,0 kg
30 kg	3,6 kg	51 kg	6,1 kg
31 kg	3,7 kg	52 kg	6,2 kg
32 kg	3,8 kg	53 kg	6,4 kg
33 kg	4,0 kg	54 kg	6,5 kg
34 kg	4,1 kg	55 kg	6,6 kg
35 kg	4,2 kg	56 kg	6,7 kg
36 kg	4,3 kg	57 kg	6,8 kg
37 kg	4,4 kg	58 kg	7,0 kg
38 kg	4,6 kg	59 kg	7,1 kg
39 kg	4,7 kg	60 kg	7,2 kg

#### **ANMERKUNG:**

- Wenn die empfohlenen Werte trotzdem überschritten werden, ist es umso wichtiger, dass die Schultascheneinstellung passt.
- Schwere Gegenstände sollten in der Schultasche immer rückennahe eingeräumt werden

### Tipps zum richtigen **TRAGEN** und der **Einstellung der SCHULTASCHE**

- Die Schultasche sollte immer mit beiden Gurten auf dem Rücken getragen werden.
- Beide Gurten sollen gleich lange eingestellt werden und straff gezogen.
- Die Schultasche liegt nahe am Rücken an.
- Die Oberkante der Schultasche ist waagrecht und befindet sich auf Höhe der Schultern.
- Der ergonomische Rückenteil findet zusätzlich Abstützung am Beckenkamm.



### Tipps zur richtigen **SCHULTASCHE**

- Schultasche ist besser als Rucksack.
- Eigengewicht der Schultasche sollte ca. 1.200 bis 1.500 Gramm sein
- Stabile ergonomische Form
- Variable Inneneinteilung, dass schwere Gegenstände besser verstaut werden können
- Gepolsterte Rückenpartie
- Breite (ca. 4 cm), ergonomische und gepolsterte Schultergurte
- Verstellmöglichkeiten der Schultergurte mit Gurteneinhängung