

Cuida tu Espalda: El Uso Correcto de la Mochila

Organización interna y ajuste ergonómico para prevenir lesiones en estudiantes.

Organización de la Carga por Zonas

La Regla del 10-15%:

El peso total de la mochila no debe superar nunca el 15% del peso corporal.

Zona 1: Elementos Pesados (Cerca de la espalda)



Coloca los libros y la botella de agua en el compartimento más cercano a la espalda y en la parte superior.



Zona 2: Carga Media (Parte central)



El estuche va en la zona central y abajo.

Zona 3: Carga Ligera (Parte exterior)



La ropa (jerséis o camisetas) va en el exterior.

Ajuste de la Mochila en 3 Pasos



1 Equilibrio y Altura

Utiliza siempre los dos tirantes y mantén la mochila a la altura de la zona lumbar.



2 Adherencia Máxima

Ajusta las correas para que la mochila quede bien estable y pegada a la espalda.



3 Selección Crítica

Lleva exclusivamente el material necesario para la jornada escolar y evitar sobrecargas.