

Cuida la teva Esquena: L'Ús Correcte de la Motxilla

Organització interna i ajust ergonòmic per
prevenir lesions en estudiants.

Organització de la Càrrega per Zones

La Regla del 10-15%:

El pes total de la motxilla
no ha de superar mai el
15% del pes corporal.

Zona 1: Elements Pesants (Propera a l'esquena)



Col·loca els llibres i
l'ampolla d'aigua al
compartiment més
proper a l'esquena i
a a part de dalt.



Zona 2: Càrrega Mitjana (Part central)



L'estoig va a la
zona central i
abaix.

Zona 3: Càrrega Lleugera (Part exterior)



La roba (jerseis o
samarretes) va a
l'exterior.

Ajust de la Motxilla en 3 Passos



1 Equilibri i Alçada

Utiliza sempre els
dos tirants i mantén
la motxilla a l'alçada
de la zona lumbar.



2 Adherència Màxima

Ajusta les corretges
perquè la motxilla
quedi ben estable i
aferrada a
l'esquena.



3 Selecció Crítica

Porta exclusivament
el material necessari
per a la jornada
escolar per evitar
sobrecarregues.