

Główny Inspektor Sanitarny opierając się na wynikach międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży, z których wynika, że tylko 35 % badanych uczniów utrzymuje aktywność fizyczną na zalecany poziomie, przedstawia zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazuje jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

- waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 15 % masy ciała ucznia,
- tornister powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczna jest kontrola rodziców nad zawartością tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów nadmiernej ilości zbędnych rzeczy,
- wskazane jest podjęcie współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych.

Nadmierne obciążenie uczniów ciężarem tornistrów może być przyczyną nasilenia bólów pleców, wpływać na zmniejszenie pojemności płuc, sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom kręgosłupa. Przekroczenie wagi tornistrów/plecaków najczęściej wynika z:

- obciążenia podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w planie zajęć w danym dniu,
- noszenia dodatkowych słowników i książek,
- noszenia przedmiotów niezwiązanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
- rodzaju materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak,
- niewystarczającego nadzoru rodziców/nauczycieli nad zawartością tornistrów,
- braku możliwości pozostawienia części podręczników i przyborów w szkołach.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra, należy zapewnić uczniom odpowiednią ilość aktywności fizycznej, właściwe stanowiska pracy w szkole i w domu oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe, takie jak zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych np. podczas oglądania telewizji lub odrabiania lekcji.