

Szanowni Rodzice,

Waga tornistra (plecaka) nie powinna przekraczać 10 proc. masy ciała dziecka. Na podstawie siatek centylowych dzieci i młodzieży w wieku 3–18 lat na temat średniej masy ciała w poszczególnych grupach wiekowych (z podziałem na płeć D - dziewczynka, CH - chłopiec) można samodzielnie oszacować wagę tornistra:

- 7 lat - D: 23 kg; CH: 25 kg,
- 8 lat - D: 27 kg; CH: 28 kg,
- 9 lat - D: 30 kg; CH: 31 kg,
- 10 lat - D: 33 kg; CH: 34 kg,
- 11 lat - D/CH: 38 kg,
- 12 lat- D/CH: 43 kg,
- 13 lat - D: 47 kg; CH: 48 kg,
- 14lat - D: 51 kg; CH: 54 kg,
- 15 lat - D: 53 kg; CH: 59 kg,

PRZYKŁAD: siedmioletnia dziewczynka (idąca do pierwszej klasy), która waży 23 kg, nie powinna nosić tornistra cięższego niż 2,3 kg; w przypadku siedmioletniego chłopca, który według siatki waży około 25 kg, górna granica wynosi 2,5 kg.