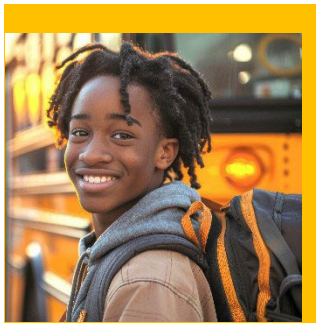
Backpack Safety



If you carry too much weight in a backpack or wear it the wrong way, it can cause muscle strain and pain. Learn how to select and carry a backpack to help reduce your chances of injury.

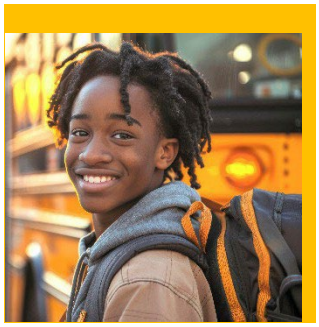
- ☐ Be sure to choose a backpack that fits your needs and that is proportional to your height and weight. The backpack should be lightweight, so that it does not add too much to your load.
- ☐ Select a backpack with wide padded straps that fit comfortably over the shoulders. Always use both shoulder straps! The shoulder straps should fit snugly on your back, and the bottom of the pack should rest at the curve of your lower back, but not rest more than four inches below your waistline. Adjust the straps as necessary so that the pack fits snugly on your back. If the straps are too loose, it can pull you backwards and strain muscles. Choose a backpack with a padded back to help increase comfort for the wearer.
- ☐ If available, use the weight belt or chest belt on the backpack to help distribute the weight more evenly to help reduce muscle strain.
- ☐ Load the heaviest items in the back of the backpack close to your back. Use the compartments to help distribute the weight of contents more evenly throughout your backpack.
- ☐ If you need to lean forward to support the backpack's weight, it is too heavy. Reduce the load by carrying only necessary items and repack to help distribute the load. Try hand carrying a book, lunch box, or other item to help lighten what you are carrying on your back.
- ☐ The backpack should not weigh more than 10% of your bodyweight. That means if you weigh 100 pounds, the full weight of the pack should not exceed 10 pounds.
- ☐ Clean out your backpack on a regular basis and take out items you don't need to help keep the weight of the pack down. Store items in a locker or office when possible. Bend your knees when picking up the pack to help avoid back pain.

This program is supported by

Riley Children's Foundation

SCHOOL OF MEDICINE
DEPARTMENT OF PEDIATRICS

Seguridad de la Mochila



Si llevas demasiado peso en una mochila o la llevas de forma incorrecta, puede causar tensión muscular y dolor. Aprenda a seleccionar y llevar una mochila para ayudar a reducir las posibilidades de lesiones.

- ☐ Asegúrate de elegir una mochila que se adapte a tus necesidades y que sea proporcional a tu altura y peso. La mochila debe ser liviana, para que no agregue demasiado a su carga.
- ☐ Selecciona una mochila con correas anchas acolchadas que se ajusten cómodamente sobre los hombros. ¡Utilice siempre ambas correas de hombro! Las correas para los hombros deben caber cómodamente en su espalda, y la parte inferior de la mochila debe descansar en la curva de su espalda baja, pero no descansar más de cuatro pulgadas por debajo de su cintura. Ajuste las correas según sea necesario para que el paquete se ajuste cómodamente a su espalda. Si las correas están demasiado sueltas, puede tirarte hacia atrás y tensar los músculos. Elija una mochila con una espalda acolchada para ayudar a aumentar la comodidad para el usuario.
- ☐ Si está disponible, use el cinturón de pesas o el cinturón de pecho en la mochila para ayudar a distribuir el peso de manera más uniforme y ayudar a reducir la tensión muscular.
- ☐ Cargue los artículos más pesados en la parte posterior de la mochila cerca de su espalda. Use los compartimentos para ayudar a distribuir el peso del contenido de manera más uniforme por toda su mochila.
- ☐ Si necesitas inclinarte hacia adelante para soportar el peso de la mochila, es demasiado pesado. Reduzca la carga transportando solo los artículos necesarios y vuelva a empacar para ayudar a distribuir la carga. Trate de llevar a mano un libro, una lonchera u otro artículo para ayudar a aligerar lo que está llevando en su espalda.
- ☐ La mochila no debe pesar más del 10% de tu peso corporal. Eso significa que si pesa 100 libras, el peso total de la mochila no debe exceder las 10 libras.
- ☐ Limpie su mochila de forma regular y saque los artículos que no necesita para ayudar a mantener el peso de la mochila abajo. Almacene los artículos en un casillero u oficina cuando sea posible. Dobla las rodillas al recoger la mochila para ayudar a evitar el dolor de espalda.

This program is supported by

SCHOOL OF MEDICINE
DEPARTMENT OF PEDIATRICS

Riley Children's Foundation