



Safety Sami Dice:

¡Empaca tu mochila ligero y úsala bien!

Lista de verificación de seguridad para la mochila Safety Sami

Usa esta lista para asegurarte que estés usando tu mochila apropiadamente para evitar lesiones.

- La mochila es del tamaño correcto para tu espalda.
- La mochila es liviana y no le agrega más peso a tu carga.
- Usas la cinta abdominal de la mochila para que te ayude a repartir el peso.
- La mochila tiene dos tirantes anchos y acolchados que descansan cómodamente en los hombros.
- Las cintas de los hombros te quedan ajustadas en la espalda y la parte baja de la mochila descansa en la curva de la parte baja de tu espalda.
- Los libros u otros útiles escolares están ordenados de tal manera que no se mueven dentro de la mochila.
- Las cosas con las que cargas son absolutamente necesarias.
- La mochila no pesa más del 10% del tu peso corporal.

Si la mochila está demasiado pesada, aligera tu carga llevando un libro, la lonchera, u otra cosa en la mano!



TM

Precauciones con la mochila ahora te ayudaran a evitar el estrés en la espalda y los músculos.



TM

Empaca ligero. Úsala bien.