

## ТРЕБОВАНИЯ САНПИН К ШКОЛЬНЫМ ПОРТФЕЛЯМ – РАНЦАМ И ОБУВИ

### Требования к школьным портфелям - ранцам

1. Вес ранца не должен превышать 700 г.
2. Конструкция портфеля-ранца должна обеспечивать устойчивую его форму.
3. Спинка портфеля-ранца должна быть полужесткой и сохранять свою форму.
4. Предпочтение следует отдавать портфеля-ранцам спинка, которых имеет специальные массажные профили.
5. Ширина плечевого ремня в верхнем отрезке на протяжении 400–450 мм должна быть не менее 35–40 мм; материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным; при использовании жесткого материала необходимы специальные накладки.
6. Высота передней стенки портфеля- ранца должна составлять 220 –260 мм.
7. Ширина портфеля - ранца не должна превышать 60–100 мм.
8. Длина портфеля - ранца не должна превышать 300–360 мм.
9. Материал, из которого изготовлен портфель - ранец, должен быть прочным, с водоотталкивающими свойствами, удобным для чистки, ярким по цвету и иметь санитарно-эпидемиологическое заключение, подтверждающее его гигиеническую безопасность.
10. Безопасность ранца должна быть подтверждена санитарно-эпидемиологическим заключением, выданным уполномоченным органом и утвержденным в установленном порядке.
11. Необходимо постоянно контролировать содержимое ранца для того, чтобы в нем не было лишних и ненужных вещей.
12. Регулярные контрольные взвешивания портфель-ранца с ежедневными учебными комплектами необходимо проводить в течение учебной недели каждой четверти.
13. Вес ранца с ежедневными учебными комплектами не должен превышать:  
для учащихся 1–2 классов — 2, 2 кг, для учащихся 3–4 классов — 3, 2 кг, для учащихся 5-6 классов —4,2, для учащихся 7–8 классов — 5, 2 кг, для учащихся 9 классов — 6, 2 кг,

### **Требования к сменной обуви**

1. В учреждении учащимся следует использовать сменную обувь для уроков по физическому воспитанию
2. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы. При этом в носочной части должен быть припуск 5–7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного роста и нагрузок во время ходьбы. При отсутствии припуска пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации.

3. Обувь не должна быть зауженной в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли.
4. Подошва в обуви должна быть гибкой.
5. Высота подошвы не должна быть более 0,7 см.
6. Высота каблука не должна превышать 2 см.
7. Обувь должна иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
8. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок в обуви не способствует устойчивому положению стопы и создает угрозу травматизации пальцев стопы.
9. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию голеностопного сустава стопы
10. Конструкция обуви должна обеспечивать оптимальный температурно - влажностный режим внутри обувного пространства.
11. В обуви не допускается использование стелек с выпуклостью в под сводном пространстве.
12. Использование ортопедических стелек рекомендуется врачом только при выраженных деформациях стопы с учетом особенностей ее профиля. Стельки должны быть строго индивидуальными и соответствовать рельефу подошвенной части стопы ребенка.
13. Безопасность материалов, из которых изготовлена обувь, должна быть подтверждена санитарно-эпидемиологическим заключением. Не рекомендуется использовать в качестве сменной обуви туфли типа «лодочки», домашние тапочки, кроссовки, туфли с нефиксированным задником. В качестве сменной обуви рекомендуется использовать сандалии с частично закрытой носочной частью и фиксированным задником. Контроль за сменной обувью осуществляют классные руководители путем оценки соответствия функциональных параметров обуви каждого ребенка гигиеническим требованиям и заполнения карт мониторинга в начале учебного года.

#### Вопросы

**использования гигиенически рациональной сменной обуви должны быть предметом обсуждения на родительском собрании.**