

¿Y CÓMO HAY QUE LLEVAR LAS MOCHILAS?

- **Utiliza la cabeza en vez de la espalda:** intenta transportar el menor peso posible y deja en casa (o en las taquillas o pupitres del colegio) todo lo que no necesites. Deja la mochila preparada antes de acostarte.
- Usa una mochila de *tirantes anchos* y *pásalos por ambos hombros*. Lleva la mochila tan pegada al cuerpo como puedas con un cinturón.
- **Evita cargar más del peso recomendado para tu edad:**

TU PESO	MÁXIMO PESO RECOMENDADO
20 kilogramos (kg).	2 kg.
25 kg.	2,5 kg.
30 kg.	3 kg.
35 kg.	3,5 kg.
40 kg.	4 kg.

En caso de que tengas que llevar más peso del recomendado, *lleva parte del peso en los brazos*.

- Las cosas más pesadas deben estar más cerca de la espalda.



- Si llevas una mochila de ruedas, no pongas hacia atrás el brazo que lleve la mochila, lleva el brazo recto pegado al cuerpo.

CUIDA TU ESPALDA.

Es Fácil



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Salud Pública



