



1. Le sac doit posséder des sangles larges, bien rembourrées avec une ceinture ajustable à la taille



2. Aidez votre enfant à faire le tri avant de remplir son sac et voyez ce qui peut être laissé à la maison ce jour là. Placez les items plus lourds au fond du sac. Plus ils seront près du dos moins ils généreront de stress sur les muscles.



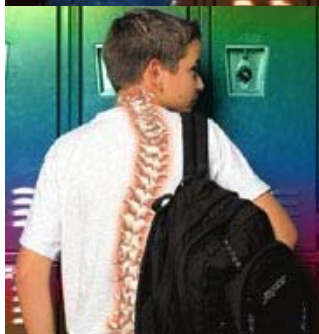
3. Assurez-vous que vos enfants plient leurs genoux quand ils soulèvent leur sac. Cela épargnera grandement les muscles du dos étant donné qu'ils auront à effectuer cette opération quelques milliers de fois au cours de l'année



4. Encouragez l'utilisation deux sangles sans trop les serrer. S'il existe une sangle abdominale sur le sac, encourager également son utilisation pour les longs trajets.



5. Si votre enfant doit se pencher vers l'avant pour supporter son sac, c'est qu'il est trop lourd.



6. Même s'il est plus «cool» de porter son sac sur une épaule seulement, encouragez votre enfant à utiliser les deux épaules. Le poids sera mieux réparti.

Quelques conseils pour le port du sac a dos (Repris du site américain: <http://www.backpacksafe.com/safety.htm> )