



**DGUV**

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung  
Spitzenverband

**202-109**

**DGUV Information 202-109**



**Schulranzen: sichtbar,  
ergonomisch und funktional**

Februar 2020

## Liebe Eltern,

Ihr Kind wechselt von der Kita zur Schule. Das bedeutet für Ihr Kind einen wichtigen Schritt in die Selbstständigkeit. Für Sie als Eltern heißt es nun, Ihre Tochter oder Ihren Sohn sicher auf diesen Weg vorzubereiten.

Dazu gehört auch der Schulranzen, der Ihrem Kind über mehrere Jahre ein ständiger Begleiter sein wird.

Dieser Flyer hilft Ihnen bei der Auswahl eines geeigneten Schulranzens. Er zeigt Ihnen auf, worauf zu achten ist.

Denn der richtige Schulranzen

- macht Kinder sichtbar,
- passt sich dem Rücken der Heranwachsenden an,
- hilft, Schulmaterialien für den Unterricht, Trinkflasche und Brotdose zu transportieren,
- stellt eine altersgerechte und fördernde Belastung sicher und
- gefällt Ihrem Kind.

## Ein wichtiger Tipp zu Beginn

Vergewissern Sie sich beim Kauf, dass der Schulranzen der DIN-Norm 58124 2018-10 „Schulranzen – Anforderungen und Prüfung“ entspricht. Denn dann gilt er als gut sichtbar, ergonomisch und funktional.

Ein GS-Zeichen zeigt, dass der Schulranzen durch eine staatlich anerkannte Stelle überprüft wurde. Eine neutrale Stelle bescheinigt damit, dass der Ranzen den Sicherheitsanforderungen der Norm entspricht.



## Sichtbarkeit: Reflektoren alleine reichen nicht!

Ein Schulranzen, der der DIN-Norm entspricht, hilft dabei, dass Ihr Kind von anderen Verkehrsteilnehmenden besser gesehen wird. Bei Dunkelheit reflektieren Streifen das Licht von Autoscheinwerfern.

Genauso wichtig sind große fluoreszierende Leuchtflächen, die am Tag und in der Dämmerung das Umgebungslicht verstärken. Neben orangerot und gelb gibt es weitere fluoreszierende Farben wie gelbgrün oder pink. Sieht cool aus und ist gleichzeitig sicher!

Reflektierende und fluoreszierende Flächen können getrennt angeordnet sein. Die Reflektoren können aber auch in die Leuchtflächen eingearbeitet sein (kombiniertes Material).



© Andreas Zause

Linke Seite zeigt eine normgerechte Ausführung mit fluoreszierenden und reflektierenden Eigenschaften. Rechts nur reflektierendes Material, die fluoreszierenden Flächen fehlen.



## Ergonomie

### Anprobieren:

Trotz DIN und GS, ohne Anprobieren geht es nicht, am besten mit einer kompetenten Beratung. Der Ranzen muss sowohl mit T-Shirt als auch mit dicker Jacke gut sitzen und darf nicht von den Schultern rutschen.

### Wie der Schulranzen richtig getragen wird:

Wählen Sie einen Ranzen mit körpergerechtem Rückenteil. Eine atmungsaktive Polsterung ermöglicht eine bessere Luftzirkulation. Ergonomisch richtig getragen wird der Schulranzen, wenn er im oberen Bereich der Wirbelsäule aufliegt. Er sollte nicht zu tief sitzen, aber auch nicht über die Schultern hinausragen.

Damit das Gewicht gleichmäßig auf den Rücken verteilt werden kann, müssen die Tragegurte mindestens 40 mm breit und ausreichend gepolstert sein. Ein Brustgurt verhindert das Runterrutschen von den Schultern.

Die Kinder tragen den Ranzen auf dem Rücken. Dagegen führt die einseitige Belastung einer Körperhälfte beim Tragen über einer Schulter, in der Hand oder beim Ziehen eines Trolleys zu einer Schiefhaltung des Rumpfes.

## Funktionalität

### Fächeraufteilung:

Die Fächeraufteilung muss so gestaltet sein, dass schwere Gegenstände dicht am Rücken platziert werden können.

### Tragegriff:

Weit genug muss er sein, gut gepolstert und griffig. Ideal ist ein Griff, der sich zum Aufhängen und zum kurzfristigen Tragen eignet.

### Außen- und Seitentaschen:

Hier können weitere Gegenstände wie Trinkflasche und Brotdose verstaut werden.

## Was im Schulalltag wichtig ist

Kontrollieren Sie, ob die Bücher und sonstigen Schulsachen, die Kinder mit sich herumtragen, wirklich jeden Tag gebraucht werden.

Stimmen Sie sich mit den Lehrkräften ab, was das Kind unbedingt für den Schulalltag braucht. Viele Sachen können im Klassenzimmer bleiben. Dazu sollten geeignete Aufbewahrungsmöglichkeiten in der Schule vorhanden sein.





## Checkliste

### Folgende Kriterien sollte der Schulranzen erfüllen:

- Vorne und an den Seiten große fluoreszierende Leuchtflächen
- Vorne und an Seiten große reflektierende Streifen, zusätzliche Reflektoren in den Schultergurten
- körpergerechte Rückenpolster
- breite, ergonomische und gepolsterte Schultergurte
- verstellbare Schulter- und Brustgurte

### Darauf sollten Eltern und Kinder achten:

- Hinweis „entspricht DIN 58124“ ist vorhanden
- Schulranzen gemeinsam mit dem Kind aussuchen und probetragen
- regelmäßig den Inhalt des Schulranzens prüfen und Unnötiges aussortieren
- schwere Sachen gehören nah an den Rücken gepackt
- Schulranzen an das Wachstum des Kindes anpassen

### Damit der Schulranzen nicht so schwer wird, sollten

- sich Lehrkräfte und Eltern abstimmen, welche Materialien für den Schulalltag benötigt werden.
- Aufbewahrungsmöglichkeiten in der Schule vorhanden sein.

**Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
Fax: 030 13001-9876  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Sachgebiet Schulen und Verkehrssicherheit  
in Bildungseinrichtungen des Fachbereichs  
Bildungseinrichtungen der DGUV

Ausgabe: Februar 2020

DGUV Information 202-109  
zu beziehen bei Ihrem zuständigen  
Unfallversicherungsträger oder unter  
[www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen) Webcode: p202109