



## SOMAS SVARS

- Uzmanība jāpievērš pilnas somas svaram, kurš **nedrīkst pārsniegt 10% no paša bērna svara**.
- Realitātē tie ir 2,5 – 5 kg.
- Ja skolas soma izrādās par smagu, pirmais ieteikums ir - pārliecinieties, vai tajā nav daudz lieku priekšmetu. Pētījumi liecina, ka bieži vien līdz pat trešdaļai skolēna somas svara veido ar mācībām nesaistīti priekšmeti – dažādas rotaļlietas, nevajadzīgi daudz rakstāmpiederumu, uzkodas, gāzēti dzērieni un citas lietas.



## SOMAS FORMA

- Somas muguras daļai ir jābūt veidotai no **elpojoša polsterējuma**, savukārt somas muguras formai ir jābūt tādai, lai tā **pilnībā piespiestos pie bērna mugurkaula** no pēdējā kakla skriemeļa (kurš ir redzamākais un sataustāmākais kakla skriemelis, kad cilvēks uz priekšu noliec galvu) līdz iegurņa augšējai daļai.
- Ieteicams izvēlēties nevis stingras formas kantainu somu, bet somu ar **stingru rāmi muguras daļā** un ar **auklu savelkamu augšpusi**.

*Kāda ir atšķirība?*

Kantainā somā svars sadalās pa visu somu un, bērnam ejot vai skrienot, priekšmeti somā "lēkā".

Somas, kuras ir savelkamas, palīdz pievilkt visu svaru tuvāk mugurai, tādējādi samazinot slodzi uz muguru, kā arī nofiksēt grāmatas un visus priekšmetus.

## SOMAS LIELUMS

- Mugursomai ir jābūt tik lielai, lai, atrodoties uz bērna muguras, tā būtu apmēram **no pēdējā kakla skriemeļa** (kurš vislabāk ir sataustāms, noliecot galvu uz priekšu) **līdz iegurņa kaulam jeb 5 - 10 cm zem vidukļa līmeņa**.
- Pareizs somas izmērs nodrošinās to, ka bērns to nesīs ar **taisnu muguru un pleciem atpakaļ**.
- **Nepareiza somas izmēra dēļ bērns jostas vietā var noliekties uz priekšu vai atgāzties atpakaļ**, tādējādi negatīvi ietekmējot savu stāju.
- Šajā sakarā noteikti der atcerēties, ka **bērni katru gadu pastiepjas par 5 – 10 cm**, tādēļ, ja pārkat somu diviem, trim gadiem, jāskatās, lai somas augstums būtu regulējams.

## LENCES UN JOSTAS

- Somas plecu lencēm ir jābūt vismaz **5 cm platām un polsterētām**.
- Svarīgi, lai bērna somai būtu arī **krūšu un vidukļa jostas**, jo ar to palīdzību somas svars tiek izlīdzināts proporcionāli, samazinot nevajadzīgu slodzi uz plecu un kakla daļu.

\*Ministru kabineta 2002.gada 27.decembra noteikumos Nr. 610 „Higiēnas prasības vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēm”. \*Vadlīnijas “Ergonomikas principi izglītības iestādēm”. Veselības inspekcija, 2017.

