

# Uso correcto de la mochila.



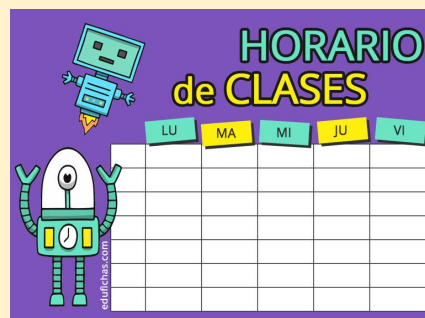
Recuerda que la mochila debe ir bien colocada en la espalda: Sujeta en los dos hombros, por encima de la cintura y, si es posible, atada por delante.

Coloca los objetos más pesados y voluminosos pegados al cuerpo.



Lleva el archivador en los brazos. Así compensarás el peso.

Revisa el horario y lleva solo el material que necesitas.



## ¿POR QUÉ NO ES RECOMENDABLE LA MOCHILA DE RUEDAS?

El carro aumenta el peso de la mochila entre 1 y 1,5 kg.

Para tirar de ella es preciso realizar una torsión de tronco que afecta a la columna.

En la situación actual es un transmisor de agentes patógenos a las aulas.