



使用背包的注意事項



1. 一個良好的背包應具備兩條肩帶、胸部索帶、臀部索帶；由輕身及堅固的物料製造；擁有分層間隔；背包的背部應可隨意調較至合適的脊骨弧度。
2. 定期的運動有助我們建立強健的體魄來應付身體的負荷，如背負書包等。
3. 如背負背包後感到痛楚，應觀察背書包的姿勢及書包的重量是否正確和合適。
4. 應選擇大小合適的背包，需注意背包與我們的高度比例是否過大。
5. 背包的重量不應超過我們體重的百分之十五，以下是書包與孩子體重比例的建議：

孩子體重 (公斤)	20	25	30	35	40	45	50
書包重量應低於(公斤)	3	3 ³ / ₄	4 ¹ / ₂	5 ¹ / ₄	6	6 ³ / ₄	7 ¹ / ₂

