



HET VIERTAL VAN TORI SPELLING IS KLAAR VOOR SCHOOL



LUNA, HET DOCHTERTJE VAN CHRISSY TEIGEN



SISKA SCHOETERS MET DOCHTERTJE MINNIE

STORY TIPT

OP ZOEK NAAR DE BESTE SCHOOLTAS

Na heel veel lange maanden mogen alle kinderen eindelijk weer naar school. Een nieuw schooljaar betekent vaak ook een nieuwe boekentas. Moet je er nog een gaan kopen? Wij zochten er alvast enkele voor je uit en staken er meteen wat handige tips in.

Rugzak gerecycleerd van PET-flessen (Parkland, € 39,95 bij bol.com)

Roze rugzak (Kipling, € 129)

Lagere school



Boekentas met hondjes (Little Legends, € 27,95)



ABC schooltas voor kleuters (Childhome, € 54,95)

Sam School rugzak (Samsonite, € 55)

Goed gepakt en gerugzakt naar school

ZO KIES JE DE JUISTE RUGZAK

Volgens ergonomoot Roeland Motmans is de klassieke rugzak de beste. 'Vanuit ergonomisch standpunt is de rugzak of boekentas met twee schouderbanden de beste keuze. Deze tassen verdelen het gewicht mooi over je schouders. Nog een pluspunt is dat het zwaartepunt van de tas samenvalt met het zwaartepunt van het lichaam', zo vertelde hij eerder in *Goed Gevoel*. Al moet je er uiteraard goed op letten dat de tas correct gedragen wordt. 'De twee schouderbanden gebruiken is noodzakelijk om de rug niet te belasten. En de schouderbanden goed aanspannen, zodat de rugzak dicht tegen het lichaam hangt, helpt om een natuurlijke lichaamshouding te behouden', aldus Roeland Motmans. Kijk ook uit naar heup- en zelfs borstbanden. Door deze aan te gespen, concentreer je het gewicht van je tas nog meer rond je lichaam.

WAAR MOET JE NOG OP LETTEN?

• HET GEWICHT

Uit onderzoek is gebleken dat het gemiddelde gewicht van een gevulde boekentas van de Belgische scholieren 15 procent van het lichaamsgewicht is. Dat is te zwaar. 'Idealiter weegt een goede boekentas 10 procent van je lichaamsgewicht', aldus Motmans.

• HET TYPE RUGZAK

Ook de keuze van het type rugzak speelt een rol. Kies een schooltas met voldoende compartimenten: die maken het mogelijk om de zwaarste lasten, zoals een grote kaft of een atlas, dicht tegen je lichaam en het zwaartepunt ervan te dragen. In een tas zonder compartimenten gaan je spullen gemakkelijk doorzakken, van je lichaam weg. Zijzakken komen van pas om kleine spullen gemakkelijk in op te bergen. Kies tot slot voor handige, gemakkelijke sluitingen. Velcro lijkt misschien gemakkelijk, maar gaat door achterblijvende vuiltjes minder goed kleven.

• DE RUG VAN DE RUGZAK

Een verstevigde rug in ademende materialen verhoogt het draagcomfort van een rugtas. Sommige modellen hebben zelfs speciale stiksels die luchtkanalen creëren waarlangs ventilatie mogelijk is. Slim!

• DE GROOTTE VAN DE RUGZAK

De juiste grootte van de rugzak is voor iedereen anders. Een ergonomische rugzak hangt op de rug boven het staartbeen. Hangt je rugzak lager, dan moet je lichaam zich meer inspannen om in balans te kunnen blijven.

• DE INHOUD

• Stop je zwaarste boeken altijd achteraan, het dichtst bij je lichaam. Koop schriften met losse bladen, zodat je niet elke dag een volledig schrift moet meenemen, maar enkel de bladen die belangrijk zijn voor de komende lessen. Nog een tip: maak de boekentas elke dag helemaal leeg en vul ze opnieuw voor de volgende dag. Zo blijven er geen boeken van de vorige dag in achter.



ADELAIDE EN NALEIGH, DE DOCHTERS VAN KATHERINE HEIGL



KLEUTERS

Set van 3 snackdoozjes (Rex London, € 8,95 bij flingo.be)



Thermische roestvrijstaal drinkbus (Liewood, € 27 bij Kleinezebra.com)

LAGERE SCHOOL



Turnzak van biologisch katoen (Coq en Pate, € 12,90 bij Blabloom.be)

Extra leuks

Niet alleen een nieuwe boekentas staat bij veel kinderen hoog op het lijstje bij de start van een nieuw schooljaar. Ook deze hippe én praktische spullen veroveren graag een plekje in hun rugzak of op hun bureau.

MIDDELBARE SCHOOL



Pennenzak met cactussen (Dreamland, € 9,95)



Klasseur lama (Dreamland, € 6,95)

Ananas-portemonnee (Meri Meri, € 14 bij Kleinezebra.com)

Middelbare school



Unisex rugzak (Herschel, € 89,99 bij Zalando)

The Classic Kånken (Fjällräven, € 109,95)



Waterproof rugzak (Rains, € 70)



Tiedye 'Seoul' rugzak (Kipling, € 119)



Rugzak (Ortlieb, € 84,96 bij A.S. Adventure)

(LDC / BRON: NINA.BE)

VERKOOPINFO: ZIE P. 96