

Les sacs à dos

- Choisir un sac à dos est très important. Alors soyez-y lorsque vos parents achèteront votre prochain sac à dos.
- Les critères à regarder lors de l'achat :
 - La grandeur du sac
 - Il doit être compris entre vos épaules et votre bassin
 - Ayez des bretelles rembourrées de 5 cm de largeur
 - Optez pour du matériel léger comme de la toile plutôt que du cuir
 - Assurez-vous que le sac a déjà du corps
 - Si vous en avez la chance, choisissez un sac qui possède une ceinture à la taille
- Le remplissage du sac à dos
 - Placer tous les objets les plus lourds le plus près possible du dos
 - Placer les objets aux formes irrégulières loin du dos
- Mettre le sac sur son dos est un art!
 - Si votre sac est très lourd, ne vous penchez pas pour le ramasser, mais prenez-le plutôt par le haut et placez-le à une hauteur plus adéquate (utiliser votre genou sinon)
 - Pour ce qui est des bretelles, elles devraient être ajustées sans irriter les aisselles
 - Le sac doit épouser le dos le plus possible
 - Si vous avez une ceinture de taille, bouclez-la en vous assurant qu'elle est bien serrée sur vos hanches, qu'elle repose sur les crêtes iliaques
 - Finalement, évitez de prendre votre sac à dos sur une seule épaule, c'est la meilleure façon de se faire une scoliose!