

## При ношении рюкзака следует помнить:

1  
Носите рюкзак на обеих лямках. Иначе высок риск формирования бокового сколиоза.

2  
Застегивайте поясные лямки. Это поможет равномерно распределить вес рюкзака по телу.

3  
Подгоняйте лямки так, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине на уровне 10 см выше поясницы. Иначе центр тяжести тела сместится назад, что приведет к перенапряжению мышц.

