



ISTITUTO COMPRESIVO DI AVIGLIANA  
Via Cavalieri di Vittorio Veneto, 3 – 10051 AVIGLIANA (TO) - C.M. TOIC8AG00R - C.F. 95616040010  
Tel. 011-9328041 / 9328771  
e-mail: toic8ag00r@istruzione.it

Circ. n. 22

Avigliana, 18/9/2019

AI DOCENTI  
SCUOLE PRIMARIE  
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO  
COLLABORATORI SCOLASTICI  
Pubblicazione sito

E. p.c. ALLE FAMIGLIE

Oggetto: Sicurezza - Peso degli zaini.

Nell'ambito dei programmi di Educazione alla Salute, sono previsti l'apprendimento di corrette posture ed il potenziamento delle abilità motorie da sviluppare con sistematicità e capillarità.

Relativamente al corredo scolastico i docenti hanno il compito di educare e orientare gli alunni all'essenzialità organizzativa sia per ragioni di prevenzione in tema di salute e di sicurezza, sia per ragioni di natura didattica.

Si vuole attivare, pertanto, un'azione di sensibilizzazione, affinché si trovino soluzioni idonee a ridurre il peso del materiale da fare portare quotidianamente a scuola.

Compito degli insegnanti è anche riportare il problema "peso dello zainetto" espresso da molti genitori e spesso oggetto di grande attenzione mediatica, all'interno dei giusti limiti evitando allarmismi, in considerazione della scarsità di dati scientifici certi.

La considerazione che la normativa scolastica in merito all'adozione dei libri di testo ha previsto e incentivato le adozioni dei testi digitali sicuramente ha mitigato la portata della problematica che, tuttavia, non è assente e non deve essere sottovalutata.

Si ricorda che il Consiglio Superiore di Sanità (Seduta del 16 dicembre 1999) ha ritenuto di sottolineare la necessità, a scopo prevalentemente prudenziale, di seguire la seguente raccomandazione: che il peso dello zaino non superi un **range** tra il 10 e il 15 per cento del peso corporeo. Il **range** non può essere interpretato in senso rigido e vincolante perché vanno comunque considerate altre variabili come: la configurazione fisica dello scolaro con particolare riguardo alla massa muscolare ed alla struttura scheletrica, il tempo e lo spazio di percorrenza con il carico dello zainetto.

Ai fini di approfondire la conoscenza e nell'ottica della collaborazione con le Famiglie a cui spettano molti dei compiti previsti nelle indicazioni sottoelencate, si riportano utili argomentazioni sulla problematica "zaini pesanti".

### ZAINETTI SCOLASTICI

Lo zainetto fa male alla schiena?

Come riempirlo. Come indossarlo.

Quali movimenti evitare per non danneggiare la schiena.

VERO & FALSO

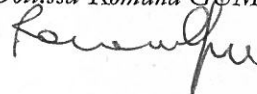
- Riempirlo partendo dallo schienale, introducendo per primi i dizionari e i libri più pesanti, quindi quelli più leggeri e a seguire i quaderni.
- Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno.
- Per indossare lo zainetto scolastico, metterlo su un ripiano, girarsi di schiena, flettere le ginocchia e le anche, anziché la schiena, indossarlo e sollevarlo mantenendolo contro la schiena.
- Regolare sempre le bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra.
- Regolare sempre la lunghezza delle bretelle in modo che la parte inferiore dello zainetto indossato non oltrepassi la linea delle anche.
- Saltuariamente usare lo zainetto come cartella, se il peso è eccessivo, utilizzando l'apposita maniglia.
- Non sovraccaricare mai lo zainetto.
- Non correre con lo zainetto in spalla.
- Non portare mai lo zainetto su una spalla sola.

Fiduciosa di avere interpretato un bisogno di informazione, nonché ottemperato ad una richiesta di attenzione prevista dalla normativa in tema di sicurezza e di educazione alla salute, richiedo che il personale scolastico dedichi alla tematica "zainetti", la giusta considerazione per favorire negli alunni comportamenti corretti e l'adozione di sani stili di vita che soluzioni organizzative adeguate possono contribuire a consolidare.

**Si integra la presente circolare con la Procedura per "la Movimentazione degli zaini".**

Cordiali saluti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
Dott.ssa Romana GUMA



*È vero che anche i bambini soffrono di mal di schiena?*

Vero. I bambini possono cominciare ad accusare dolori alla schiena già a 6/7 anni. Nella gran parte dei casi ciò è dovuto ad una posizione scorretta, la cosiddetta "statica passiva", cioè afflosciata sullo scheletro.

*È vero che lo zainetto è una delle cause del mal di schiena?*

Vero. Può aggravare una situazione di dolore. La posizione in avanti del collo, tipica di chi sostiene un peso sulla schiena, favorisce le contratture muscolari. Uno zaino troppo pesante, portato a lungo da chi non ha ancora un buono sviluppo muscolare, può essere un fattore di rischio. Lo zainetto, però, non può favorire la scoliosi.

*È vero che il carico eccessivo dello zainetto può avere conseguenze anche sulla respirazione?*

Vero. Come ogni sforzo anche portare lo zaino richiede una maggiore quantità di ossigeno e quindi può aumentare la frequenza del respiro.

## **COME DEVE ESSERE LO ZAINETTO**

... **la bretella:** larga, imbottita e uniformemente regolata per una distribuzione omogenea del carico su entrambe le spalle.

... **la cintura:** ad altezza vita, con aggancio anteriore per ottenere un carico centrato e per fare aderire lo zaino alla colonna vertebrale in modo che non "balli" durante la camminata.

... **lo schienale:** imbottito per evitare che i libri premano sulla schiena.

... **la disposizione dei pesi:** in modo equilibrato, in altezza. Si parte con i libri più pesanti sul fondo dello schienale, quindi quelli via via più leggeri.

... **il contenuto:** ben compatto all'interno, in modo tale che non possa spostarsi.

## **COSE DA FARE**

- Per indossare lo zaino, piegare le ginocchia, sollevarlo e portarlo sul banco o sul tavolo e infilare le braccia nelle bretelle.
- Allacciare la cintura alla vita.

## **COSA EVITARE**

- Non portarlo mai su una sola spalla.
- Evitare di tenerlo sulle spalle per più di 15 minuti, toglierlo appena è possibile (per esempio, in autobus).
- Durante i tragitti molto lunghi a piedi, toglierlo dalle spalle e tenerlo con una mano, a mo' di cartella e, di tanto in tanto, passarlo all'altra mano.

## **ZAINETTI SCOLASTICI: VADEMECUM PER UN CORRETTO USO COME SCEGLIERLO**

- Lo zainetto scolastico è come un vestito: la taglia non deve essere troppo grande.
- Uno zainetto con apertura a soffietto offre un volume maggiore, ma dà anche uno sbilanciamento posteriore maggiore.
- Lo zainetto senza schienale provoca un accumulo di peso verso il basso (effetto a "sacco di patate").
- Le bretelle devono essere ampie e imbottite.
- È sempre meglio che ci sia una cintura addominale con fibbia e una solida e confortevole maniglia.

## **COME USARLO**

- Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.