



ISTITUTO COMPRENSIVO DI LATISANA
INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA 1° GRADO
"CECILIA DEGANUTTI"

Sede: Viale Stazione, 35 - 33053 Latisana (UD) Tel. 0431 520311/511061 - Fax 0431 50155
C.M. UDIC835003 - C.F. 92017110302 e-mail: udic835003@istruzione.it
Scuole dell'Infanzia "Il pianeta del piccolo principe" di Pertegada, "Padre Scrosoppi" di Gorgo
Scuole Primarie "E. De Amicis" di Latisana, "I. Nievo" di Latisanotta, "G. Pascoli" di Pertegada,
"P. Zorutti" di Ronchis e Scuola Secondaria di 1° Grado "C. Peloso Gaspari" di Latisana

A tutti i docenti

Sito web

Oggetto: Disposizioni di servizio. Peso degli zainetti.

Si ricorda al personale docente, ai fini di una migliore qualità, efficienza e razionalità dell'offerta formativa le disposizioni di servizio miranti a disciplinare gli aspetti organizzativi dell'Istituzione scolastica per renderla sempre più funzionale e rispettosa del dettato normativo, in un clima proficuo di lavoro dove ognuno possa svolgere il proprio ruolo fattivamente e serenamente.

Onde evitare che si creino situazioni di disagio fisico per gli alunni si rammenta in particolare l'attenzione al carico degli zainetti.

La razionalizzazione dei compiti a casa, il peso adeguato del materiale scolastico è disciplinato dal CT. M. P.I. 286 del 12. 10. 94 e dalla Carta dei servizi D.P.C.M. 7.6.95.

NOTE INFORMATIVE- PESO ZAINETTO

Secondo alcune ricerche scientifiche, per evitare problemi alla spina dorsale, il peso degli zaini non dovrebbe superare il 10/15 per cento del peso corporeo. Ma, troppo spesso, si va oltre. E gli alunni vanno incontro a mille problemi: dalla scoliosi ad altre patologie della spina dorsale.

E' bene sapere che i bambini non hanno ancora un adeguato sviluppo muscolare ed il peso di uno zaino può accentuare il dolore alla schiena dovuto a contratture muscolari e costituire un fattore di rischio per la colonna vertebrale, specie per chi tende ad avere un atteggiamento scoliotico.

E' bene conoscere quali sono le caratteristiche di idoneità dello zainetto a spalla.



Lo zaino deve

- essere dotato di schienale rigido e imbottito, (la mancanza di queste caratteristiche fa sì che il peso introdotto si accumuli verso il basso e che comprima la schiena)
- essere della "taglia" giusta, non troppo grande. La dimensione contenuta fa sì che il materiale introdotto risulti ben compresso e quindi non traballante al suo interno. (Una dimensione inutilmente grande favorisce spesso il sovraccarico)
- avere un peso complessivo a pieno carico non superiore al 10% del peso corporeo del bambino (2,5 kg massimo per i bambini delle prime classi e 4 kg massimo per quelli di quinta)
- avere bretelle larghe, imbottite e con fibbie regolabili anche dal bambino, in modo sicuro e semplice, (la funzione delle bretelle è quella di favorire una distribuzione omogenea del peso su entrambe le spalle)
- essere dotato di cintura addominale agganciabile in vita sul davanti in modo che lo zaino
- aderisca bene alla schiena senza "ballare" durante la camminata
- essere dotato di una maniglia superiore, per il trasporto a mano, confortevole e solida
 - essere non estensibile a soffietto perché oltre a favorirne il sovraccarico inutile, l'aumento del loro volume favorisce lo sbilanciamento del carico posteriore e non permette il compattamento del contenuto qualora venga esteso nelle dimensioni (il dispositivo di chiusura non è agevole ai bambini)
- avere un tessuto lavabile, robusto e buone cuciture.

Modalità d'uso

Una volta scelto lo zaino è necessario conoscere e far conoscere ai bambini la modalità d'uso più corretta. E' soprattutto la trascuratezza di queste regole a favorire un aumento del rischio di danni alla colonna vertebrale.

Bisogna considerare che portare lo zainetto può rappresentare, se ben portato, una ginnastica valida per irrobustire i muscoli del tronco e per quei bambini che soffrono del peso dello zaino un'attività fisica sportiva regolare può favorire l'irrobustimento dei muscoli della schiena e quindi minor rischio di contratture muscolari dovute al peso dello zaino.

Cose da fare e da insegnare a fare



Il contenuto dello zaino deve essere inserito a partire dallo schienale con i libri più pesanti e via via quelli più leggeri, il tutto ben compattato all'interno, in modo tale che non possa spostarsi. Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.

Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno.

Indossare lo zainetto utilizzando entrambe le bretelle.

Regolare bene e sempre le fibbie delle bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra e che la parte inferiore dello zainetto indossato non oltrepassi la linea delle anche.

Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale in modo che lo schienale sia sempre aderente alla schiena.



Per indossare lo zaino:

- piegare le ginocchia, sollevarlo e portarlo sul banco o sul tavolo
- girarsi di schiena, flettere le ginocchia e le anche, anziché la schiena
- infilare le braccia nelle bretelle
- sollevarlo mantenendolo contro la schiena.

Appoggiarlo a terra in autobus

Per i lunghi tragitti a piedi portarlo a mano afferrandolo per la maniglia ed alternando la mano destra con la sinistra

Non indossarlo per più di 15 minuti

Cose da NON fare



NON sovraccaricarlo con materiale non necessario

NON sollevarlo rapidamente

NON portare lo zaino su una spalla sola

NON correre o saltare con lo zaino in spalla
(brusche accelerazioni e decelerazioni ne fanno aumentare il peso che grava sulla schiena)

NON "Tirare" un compagno per lo zainetto

Facendo seguito a quanto segnalato da alcuni insegnanti e genitori in merito al peso degli zaini degli studenti, si ricorda che già nel 1999 il MIUR, congiuntamente con il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, richiamava la raccomandazione del Consiglio Superiore della Sanità secondo cui, per gli alunni della scuola secondaria di primo grado, il carico degli zaini non dovrebbe – in linea di massima – superare il 10/15% del peso corporeo. Al riguardo si invitano i docenti, i genitori e gli alunni di tutti gli ordini di scuola (primaria e secondaria di primo grado) ad affrontare la problematica con la massima collaborazione.

DOCENTI

I docenti avranno cura di mettere in atto tutte le misure idonee a contenere il peso degli zaini degli alunni in misura proporzionata all'età degli allievi. Si elencano alcune precauzioni che ciascuno può integrare sulla base della propria, personale esperienza:

- adattare la programmazione disciplinare in modo che gli alunni non siano sovraccaricati del peso degli zaini;
- educare gli alunni a portare soltanto i libri e i materiali strettamente necessari alle attività programmate per ciascuna giornata;
- consentire agli allievi la "spartizione" dei libri tra compagni: organizzare, ad esempio, tale suddivisione a file, responsabilizzando gli allievi sull'importanza di essere puntuali nel portare a scuola il testo giusto.

GENITORI

- educare i propri figli a preparare responsabilmente lo zaino giorno per giorno sostituendo libri e quaderni del giorno prima con libri e quaderni del giorno dopo. Spesso accade che le cartelle non vengano “completamente svuotate” ogni giorno;
- dotare I propri figli di zaini non troppo pesanti o voluminosi.

ALUNNI

- non correre con lo zainetto in spalla. Spesso all'uscita dalle scuole i ragazzi corrono o saltano imponendo alle loro schiene dei pesi che si moltiplicano per effetto delle brusche accelerazioni e decelerazioni;
- indossare lo zainetto utilizzando entrambe le bretelle. Non portarlo mai su una spalla sola, per non avere sbilanciamenti della Colonna;
- controllare la disposizione dei pesi. Deve essere equilibrata. Si parte con i libri più pesanti sul fondo dello schienale, quindi, progressivamente, quelli più leggeri. Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.
- regolare bene le fibbie delle bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra.

Si ringraziano tutte le componenti per l'usuale fattiva collaborazione.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Giovanna Crimaldi