

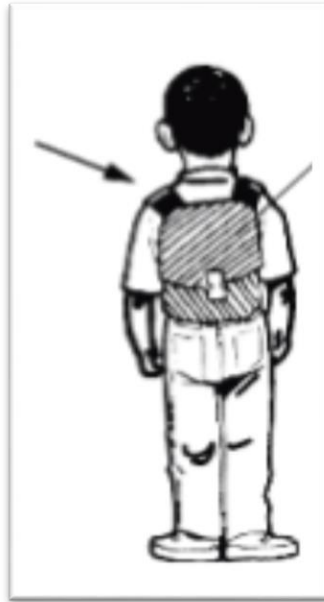


**LO ZAINO CHE PESA:  
COME - COSA FARE?**

# Lo zaino ben portato

Insegniamo ai bambini ed ai ragazzi il modo corretto di portare uno zaino

Le bretelle devono essere larghe e imbottite



**CORRETTO**

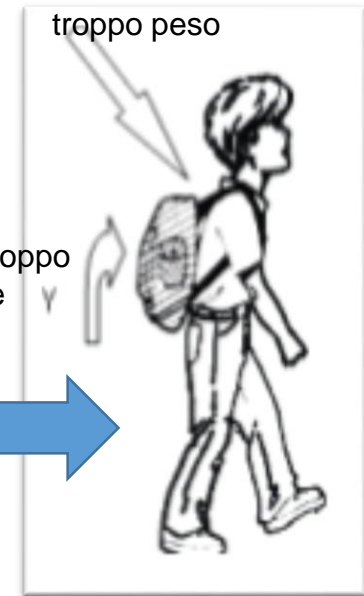
Il carico dello zaino deve essere ben distribuito



Le bretelle devono essere posizionate su entrambe le spalle

Zaino troppo pesante

Le spalle non devono incurvarsi a causa del troppo peso



**ERRATO**

# INFORMAZIONI GENERALI

# Caratteristiche tecniche. Lo zaino deve:

- essere dotato di schienale rigido e imbottito, per non accumulare peso verso il basso e comprimere 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 bretelle larghe, imbottite e con fibbie regolabili anche dall'alunno, 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;
- non essere estensibile a soffietto perché tale dispositivo favorisce il sovraccarico, lo sbilanciamento verso il basso, limita il compattamento del contenuto ed ha una chiusura poco maneggevole;
- avere un tessuto lavabile, robusto e buone cuciture.



# Modalità d'uso

Una volta scelto lo zaino è necessario conoscere e far conoscere ai ragazzi 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 zaino può rappresentare, se ben portato, una ginnastica valida per irrobustire i muscoli del tronco e per quei ragazzi 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 **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



# Come riempire e indossare lo zaino



1. Il contenuto dello zaino deve essere inserito a partire dallo schienale:

i libri più pesanti per primi e via via quelli più leggeri, il tutto ben compattato all'interno, in modo tale che non possa spostarsi.

1. Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.

2. Indossare lo zainetto utilizzando entrambe le bretelle.

3. 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.

4. 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:

1. piegare le ginocchia, sollevarlo e portarlo sul banco o sul tavolo

2. girarsi di schiena, flettere le ginocchia e le anche, anziché la schiena

3. infilare le braccia nelle bretelle

4. sollevarlo mantenendolo contro la schiena

5. appoggiarlo a terra in autobus

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

7. non indossarlo per più di 15 minuti



# Cosa possono fare i docenti?



- Accordarsi con i genitori su quali libri si possono lasciare a scuola, se non ci sono esercizi per casa
- Suggerire di ridurre il carico di libri condividendo tra compagni di banco alcuni testi
- Far scrivere sul libretto l'organizzazione oraria, relativi libri da portare ed eventuali variazioni
- Utilizzare libri con l'estensione digitale e utilizzare in classe la LIM ove possibile
- Evitare di utilizzare testi che abbiano valenza triennale. Se possibile fare acquistare libri di testo a fascicoli.
- Concentrare le materie che lo stesso docente ha nella giornata (per es. 2h matematica e non 1h matematica + 1h scienze)
- Adottare quaderni non ad anelli o, se richiesti, utilizzarli per più materie, con separatori.
- Predisporre nelle classi armadi chiusi e scaffali per riporre disegni, colori, vocabolari e altri oggetti

# Cosa possono fare i genitori?



- Accordarsi con i professori su quali libri si possono lasciare a scuola se non ci sono esercizi da fare per casa
- Seguire le indicazioni date dai docenti relativamente al materiale da portare ogni giorno ed eventuali variazioni, controllando con i figli lo zaino per evitare che siano inseriti libri non previsti per quel giorno o non richiesti dai docenti
- Controllare che le cinghie siano di lunghezza corretta e che lo zaino sia posizionato su entrambe le spalle
- Acquistare zaini di corrette dimensioni e in tessuto leggero oltre a quanto illustrato nelle slides precedenti



Ed ora... buona scuola!

