



ISTITUTO COMPRENSIVO "FRESA - PASCOLI"
infanzia – primaria – secondaria 1° grado
sedi viale Europa – via Croce Malloni – via Pecorari
Presidenza ed Uffici: Viale Europa ~ 84015 Nocera Superiore (SA)



081 933111 C.F.:94083860653 Cod: Mecc.: SAIC8B8007
saic8b8007@istruzione.it – saic8b8007@pec.istruzione.it

IC "FRESA - PASCOLI"-Nocera Sup
Prot. 0006656 del 03/12/2024
I-6 (Uscita)

A tutta la comunità
All'utenza
Sul sito web

Oggetto: DISPOSIZIONI DI SERVIZIO. Peso degli zainetti. ATTENZIONE ALLE CONSEGNE A CASA DEI COMPITI.

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:

- ② 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)
- ② 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)
- ② 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)
- ② 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)
- ② essere dotato di cintura addominale agganciabile in vita sul davanti in modo che lo zaino aderisca bene alla schiena senza "ballare" durante la camminata
- ② essere dotato di una maniglia superiore, per il trasporto a mano, confortevole e solida
- ② 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) ② 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 1. 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. 2. Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno. 3. Indossare lo zainetto utilizzando entrambe le bretelle. 4. 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. 5. Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale in modo che lo schienale sia sempre aderente alla schiena. 6. 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. 7. appoggiarlo a terra in autobus 8. per i lunghi tragitti a piedi portarlo a mano afferrandolo per la maniglia ed alternando la mano destra con la sinistra 9. 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

Il dirigente scolastico

Dott. Michele Cirino

