



DIREZIONE DIDATTICA STATALE 1° CIRCOLO

Via San Clemente, 9 84015 Nocera Superiore (SA)

Tel.: 081931189 C.F.: 80026570657 Cod. Mecc.: SAEE090001

sito web: www.primonocerasup.edu.it

e-mail: sae090001@istruzione.it

sae090001@pec.istruzione.it

DIREZIONE DIDATTICA STATALE 1° -NOCERA SUPERIORE
Prot. 0000974 del 20/02/2025
V-7 (Uscita)

AI DOCENTI
AI GENITORI
AL SITO WEB

OGGETTO: DISPOSIZIONI IN MERITO AL PESO DEGLI ZAINI DEGLI ALUNNI

Si richiama, per opportuna conoscenza, la nota congiunta del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca e del Ministero del Lavoro, Salute e Politiche Sociali, con prot. n. 5922 del 30/11/2009, con oggetto "*Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici*". Nota nella quale si fa presente, per ogni opportuna determinazione consequenziale, che "il peso degli zaini non deve superare il limite tra il 10 e il 15 per cento del peso corporeo". Quanto richiamato nella nota trova ulteriore importante e rilevante conferma anche dalle Raccomandazioni del Consiglio Superiore della Sanità che fa riferimento alla letteratura scientifica internazionale che sul tema ha dedicato un'ampia trattazione anche in ragione delle numerose ripercussioni che l'uso prolungato del peso sulle spalle determina sugli alunni, specie se giovanissimi e del I ciclo.

Si invita, a tal riguardo, anche a visionare la nota dell'INAIL del 07/10/2020 che ulteriormente ribadisce quanto precisato dalla circolare con prot. n. 5922 del 30/11/2009.

Si legge nel documento dell'INAIL che portare sulle spalle uno zaino molto pesante può causare disturbi muscoloscheletrici e, in particolar modo, il mal di schiena. **Il peso dello zaino non deve superare un range tra il 10 e il 15% del peso corporeo;** pertanto, è fondamentale portare con sé solo lo stretto necessario. Uno zaino ergonomico deve avere dimensioni adeguate allo studente (non deve essere troppo grande), schienale rigido e imbottito con bretelle ampie e imbottite, cintura da allacciare all'altezza della vita e maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano. Inoltre, deve essere leggero (da vuoto). Di seguito alcuni consigli "ergonomici" per evitare che il trasporto dello zaino possa portare all'insorgenza del mal di schiena. Come usare lo zaino in maniera corretta: Riempire lo zaino partendo dallo schienale e mettendo le cose più pesanti vicino allo schienale e poi, via via, le cose meno pesanti. Regolare le bretelle affinché siano della stessa lunghezza, cosicché lo schienale sia ben aderente alla schiena ed in modo che la parte inferiore dello zaino non scenda al di sotto della vita. Non portare lo zaino su una spalla sola, ma indossare sempre ambedue le bretelle

e allacciare sempre la cintura in vita (se c'è).

Al fine, dunque, di assicurare la salute e la sicurezza degli alunni frequentanti questa Istituzione Scolastica, nell'ottica di un percorso educativo di prevenzione, i Docenti e i Genitori sono invitati ad affrontare la problematica con spirito improntato alla massima collaborazione. Rimane compito dei docenti porre in essere tutte le misure di prevenzione rapportate all'età degli alunni. Perciò, gli Insegnanti sono invitati ad organizzare gli orari ed a prestare particolare attenzione all'organizzazione delle attività didattiche in funzione della riduzione del materiale da trasportare negli zaini. Si consiglia di abituare gli alunni, sin dalle prime classi, anche ricorrendo alla token economy, ad inserire nello zaino ed a portare a scuola solo i testi ed il materiale intrinsecamente necessari allo svolgimento delle attività pianificate.

Ai genitori, infine, si chiede di vigilare opportunamente e di affiancare i propri figli nel predisporre esattamente i materiali da porre all'interno dello zaino, eludendo eventuali pesi inutili e incoraggiando la progressiva acquisizione dell'autonomia. Nell'ottica dell'alleanza Scuola-Famiglia, si spera nella consueta e ben consolidata collaborazione da parte di tutti.



Il Dirigente Scolastico
Prof. Antonio Pizzarelli

Documento firmato digitalmente ai sensi del
Codice dell'Amministrazione digitale e normativa connessa