

RSPP Nicola BARILE	Servizio di Prevenzione e Protezione	Allegati DVR Informazione Opuscoli
Prot. N° del	INFORMAZIONE SICUREZZA ALUNNI OPUSCOLO SUL CORRETTO USO DEGLI ZAINETTI	A.S. 2018-2019

## OPUSCOLO SUL CORRETTO USO DEGLI ZAINETTI

### IL PESO DELLA CULTURA...!!!



### LA LEGGEREZZA DELLE NUOVE TECNOLOGIE...!!!



## **Problematica relativa al peso degli zainetti scolastici**

### **Aspetti Legislativi**

#### **Circolare Ministeriale 1 marzo 1995, n. 68**

Oggetto: Libri di testo e materiale didattico - Peso

“Omissis”

#### **Nota 30 dicembre 1999**

Prot. n. 45783

Oggetto: Trasporto di libri di testo e materiale didattico - Eccessivo peso di cartelle e zainetti

Si fa seguito alla C.M. 1 marzo 1995, n. 68 con la quale è stata trasmessa, tra l'altro, la nota 23 gennaio 1995, n. 500.3/MS/489 del Ministero della Sanità - Dir. Gen. Serv. Med. Soc. - Div. III - relativa al parere (All. A) espresso dal Consiglio Superiore di Sanità nella seduta del 14 dicembre 1994 nella materia in oggetto.

Dal predetto Ministero - Dipartimento della Prevenzione - Uff. V - è ora pervenuto il documento (All. B) adottato, relativamente all'argomento che interessa, dal predetto Consiglio nella seduta del 16 dicembre 1999.

#### **ALLEGATO A PARERE DEL CONSIGLIO SUPERIORE DI SANITA'**

Sessione XLII - Sezione III  
Seduta del 14 dicembre 1994  
IL CONSIGLIO SUPERIORE DI SANITA'  
Sezione III

“Omissis”

“RIBADISCE

- che il peso di cartelle e zainetti, trasportati dagli scolari, non ha ripercussioni sull'accrescimento della colonna vertebrale;
- che le deformità vertebrali sono un'entità nosologica geneticamente determinata, sulla quale l'applicazione per periodi limitati di carichi quali i libri scolastici non ha influenza patogenetica. E' possibile in via teorica precauzionale permettere, previo parere specialistico, ai soggetti con deformità maggiori evolutive l'astensione da carichi che superino i 15 chilogrammi per periodi prolungati.

## **RICHIAMA L'ATTENZIONE**

sulla necessità che la Direzione Generale di Medicina Sociale informi le Autorità competenti dell'importanza di dedicare maggior tempo all'attività sportiva in ambiente scolastico ai fini della prevenzione dei paramorfismi.”

### **ALLEGATO B PARERE DEL CONSIGLIO SUPERIORE DI SANITA'**

Sessione XLIII  
Assemblea Generale  
Seduta del 16 dicembre 1999  
IL CONSIGLIO SUPERIORE DI SANITA'  
Assemblea Generale

#### **“Omossis”**

#### **“SOTTOLINEA**

la necessità, a scopo prevalentemente prudenziale, di seguire le seguenti raccomandazioni:

- 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 andranno 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.

E' appena il caso di sottolineare che il superamento modico e occasionale del limite massimo del "range", può essere considerato tollerabile ove il percorso sia relativamente breve e la struttura muscolo-scheletrica possa essere riconducibile a costituzione robusta. Al contrario, in soggetti di costituzione gracile e con scarsa massa muscolare, soprattutto se obbligati a percorrere lunghi tragitti, andrà incoraggiato il rispetto del range raccomandato.

Pertanto, le variabili di cui sopra dovranno essere concretamente valutate caso per caso da tutti coloro che interagiscono con lo sviluppo del fanciullo. In particolare opera di sorveglianza dovrà essere espletata prioritariamente dai genitori, dagli insegnanti e dai medici che entrano in contatto abituale od occasionale con il ragazzo (pediatra, medico di base, specialisti del Dipartimento materno-infantile, ortopedici, fisiatri);

- che comunque la prevenzione delle rachialgie in età preadolescenziale e adolescenziale non può essere ristretta esclusivamente alla "gestione" del peso dello zainetto, ma quest'ultima va inserita all'interno di programmi più completi di "educazione alla salute", in

cui l'apprendimento di corrette posture e il potenziamento delle abilità motorie dovranno essere sviluppati con determinazione e capillarità.

Da studi pubblicati sembra anche che vi sia una discreta variabilità sul peso trasportato da scolari della medesima classe. Da questa rilevazione si evince che deve essere "educata" e "orientata" la formazione del ragazzo all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico. In tal senso è appena il caso di sottolineare che a fronte di una corretta formazione degli scolari dovrà corrispondere un'adeguata sensibilizzazione nei confronti delle case editrici di testi scolastici, perché recepiscano soluzioni adeguate, in linea con la richiamata essenzialità organizzativa del corredo degli studenti.

Compito degli educatori dovrà essere anche quello di ricondurre il problema "peso dello zainetto" all'interno dei giusti limiti, evitando esagerati allarmismi anche in considerazione della scarsità di dati scientifici certi."

### **Le nostre conoscenze**

La colonna dei bambini e degli adolescenti è indubbiamente una struttura delicata, in un certo senso "critica", che va incontro con frequenza a disturbi funzionali non strutturati cosiddetti paramorfismi ed in alcuni casi, fortunatamente molto più rari, ad alterazioni anatomiche strutturate talvolta evolutive dette dismorfismi, come nel caso della scoliosi e del dorso curvo.

Risulta da molte ricerche che il dolore alla schiena e alle spalle in età scolare è in netto aumento (in Italia oltre il 60 % dei ragazzi ne ha sofferto almeno una volta), che questa frequenza aumenta con l'innalzarsi dell'età (ad esempio a 13 anni rispetto a 11), che le femmine ne sono più colpite rispetto ai maschi.

E' pertanto importante e giustificato per genitori, operatori scolastici e sanitari preoccuparsi del problema e prestare un'adeguata attenzione ai possibili fattori di rischio. Questi però vanno ben oltre il carico eccessivo degli zaini e richiedono una più completa educazione alla salute con apprendimento di posture corrette e maggior ricorso ad attività motorie e sportive.

E' ormai certo che non esiste relazione causale fra carichi eccessivi e scoliosi, per questo zainetti pesanti o mal portati non possono causare malattie strutturate (dismorfismi) del rachide che hanno patogenesi di tutt'altra natura.

Diversi studi statistici, nazionali ed internazionali, hanno rilevato che la maggior parte degli studenti sopportano abitualmente carichi vicino o superiori al 20 % del proprio peso

corporeo, con punte occasionali anche del 30 %. Questi carichi oltrepassano paradossalmente i limiti imposti dalla legge in Italia a tutela della sicurezza sui luoghi di lavoro per gli adulti (legge 626/94).

Con molta probabilità esiste una relazione tra carichi eccessivi e mal di schiena (rachialgia), patologia che abbiamo visto essere in aumento per valori assoluti in età scolare e percentualmente maggiore nell'ultimo anno delle scuole medie, rispetto alla seconda classe ed ancor più alla prima.

Purtroppo non è stato ancora chiarito del tutto questo rapporto, se cioè sia realmente il peso eccessivo dello zaino e/o per quanto tempo venga portato a determinare il dolore o se il problema sia mediato da altri fattori, come la coesistenza di alterazioni posturali o l'inadeguata forma fisica (massa muscolare insufficiente o non abbastanza allenata).

Nell'attesa che questi fattori di rischio trovino una giusta e reale valorizzazione non possiamo fare altro che consigliare alcune semplici regole precauzionali da mettere in atto per ridurre al minimo il rischio di insorgenza di rachialgia o di aggravamento di precedenti difetti posturali.

## Decalogo del Ministero della Salute per la Scuola (Settembre 2013)

### Proteggi la tua schiena!



1. • **Insegnare ai bambini ad assumere una corretta postura appena iniziano ad andare a scuola, sia in posizione eretta che da seduti**



2. • **Quando il bambino è seduto, deve mantenere una posizione dritta della colonna vertebrale**

Banchi e sedie devono essere di altezza adeguatamente proporzionata al bambino che li usa, per evitare una posizione forzatamente curva della colonna vertebrale



3. • **Correggere la postura al bambino anche quando utilizza apparecchi elettronici e videogiochi** L'uso sempre più frequente di monitor, videogiochi, Ipad, ecc., anche al di fuori delle ore scolastiche, può favorire una prolungata posizione scorretta e inadeguata



4. • **Sport e bambino, diamoci una mossa**

L'attività fisica, fuori e dentro la scuola, è importante, perché nella fase della crescita (in altezza e peso) contribuisce ad allenare la muscolatura del dorso, che sostiene la colonna vertebrale del bambino



5. • **Alleggerire zaini e maxi zaini**

Il peso dello zainetto non dovrebbe superare il 10-15 per cento del peso corporeo dell'alunno che lo indossa. Scegliere un modello adeguato all'età e al peso del bambino, con bretelle ampie e imbottite, con un rinforzo schienale e una cintura addominale



6. • **Indossare lo zaino in maniera corretta**

Far sì che il carico venga ripartito simmetricamente sul dorso e non su un solo lato: un carico asimmetrico comporta un carico aumentato per la colonna in atteggiamento posturale non fisiologico. Lo zaino deve aderire alla schiena, bisogna perdere un po' di tempo per regolare bene le bretelle. Non portare mai lo zaino su una spalla sola o con la parte inferiore troppo scesa sul bacino



7. • **Non sovraccaricare i "trolley"**

Spesso il carico è eccessivo "perché ci sono le ruote", ma il peso rende necessari movimenti bruschi e sollevamenti, anche per brevi tratti, di carichi eccessivi per un bambino, che possono provocare strappi e contratture lombari



8. • **Educare a un corredo scolastico essenziale**

I docenti sono parte attiva nella promozione della salute e della sicurezza dei bambini, anche attraverso l'organizzazione delle didattiche. Già da qualche anno, le case editrici pubblicano accanto ai testi tradizionali cartacei gli eBook che possono essere utilizzati per portarli a scuola mentre a casa rimane lo studio sul libro come sempre. Per questo sempre più scuole stanno adottando libri in formato digitale



9. • **Prestare attenzione a segnali di possibili problemi alla schiena**

Nel periodo tra la quinta elementare e la prima media i ragazzi si trovano in quella fase dell'età evolutiva in cui possono manifestarsi alcune patologie della colonna vertebrale. Si tratta principalmente della scoliosi idiopatica, del dorso curvo, del mal di schiena (causato a volte da spondilolistesi). Sono patologie poco frequenti, per esempio la scoliosi idiopatica può interessare 2-2,5% della popolazione, per le quali è però necessaria una diagnosi precoce e corretta



10. • **Considerare le insidie di un'età "critica"**

L'ingresso nell'adolescenza può rendere difficile da parte dei genitori e degli insegnanti l'individuazione del problema alla schiena. Spesso una deformità in ipercifosi della colonna vertebrale viene erroneamente scambiata per una postura assunta per timidezza

## ZAINETTI SCOLASTICI : VADEMECUM PER IL CORRETTO USO

### COME SCEGLIERLO



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



### COME USARLO



1. Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.
2. Riempirlo partendo dallo schienale, introducendo per primi i dizionari e i libri più pesanti, quindi quelli più leggeri e a seguire i quaderni.
3. Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno.
4. 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.
5. Regolare sempre le bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra.
6. Regolare sempre la lunghezza delle bretelle in modo che la parte inferiore dello zainetto indossato non oltrepassi la linea delle anche.
7. Saltuariamente usare lo zainetto come cartella, se il peso non è eccessivo, utilizzando l'apposita maniglia.
8. Non sovraccaricare mai lo zainetto.
9. Non correre con lo zainetto in spalla.
10. Non portare mai lo zainetto su una spalla sola.

