



**ISTITUTO COMPRENSIVO**  
**“BALILLA - COMPAGNONE - RIGNANO G.”**  
San Marco in Lamis (FG)



Prot. n. 5637

San Marco in Lamis, 7 Novembre 2019

Ai docenti dell'Istituto  
Alle famiglie  
Al personale Ata  
Al Sito web

**OGGETTO: Peso zaino e possibili precauzioni**

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 Consiglio Superiore della Sanità osservava che per gli alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado, il carico degli zaini non dovrebbe – in linea di massima - superare il 10/15% del peso corporeo. Pertanto si richiede a tutti i docenti di operare, ciascuno per quanto riguarda la propria disciplina, in modo tale da **ridurre il peso di libri e materiali che i ragazzi devono portare a scuola ogni giorno.**

Risulta indispensabile condividere la problematica in oggetto con alunni e genitori al fine di una fattiva collaborazione nell'applicazione di misure risolutive.

Si elencano alcune possibili precauzioni atte a ridurre il carico degli zaini degli alunni che ciascuno può integrare sulla base della propria personale esperienza.

**PER I DOCENTI:**

- 1) Rivedere la programmazione disciplinare al fine di prevedere l'alternanza dei libri da portare a scuola per la stessa disciplina;
- 2) Ciascun insegnante deve definire in modo stabile, facendolo indicare per iscritto sul diario agli allievi, la scansione delle discipline e del proprio orario interno, in modo tale da non lasciare che gli allievi, nel dubbio, ogni giorno portino tutti i testi di quella disciplina;
- 3) Verificare la possibilità di tenere a scuola alcuni libri (riposti in armadi chiusi in classe, laddove presenti), in accordo con i genitori e limitatamente alle discipline che non necessitano quotidianamente di esercizi/studio a casa.
- 4) Educare gli allievi (e chiedere in tal senso la collaborazione dei genitori), 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.
- 5) Stimolare i genitori al controllo del contenuto degli zaini, onde evitare contenuti "non utili"

**PER GLI ALLIEVI** (da leggere in classe stimolando la riflessione):

- 1) 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.
- 2) Indossare lo zainetto utilizzando entrambe le bretelle. Non portarlo mai su una spalla sola, per non avere sbilanciamenti della colonna. Non portarlo con una sola mano, anche se, durante i tragitti brevi, se il peso non è eccessivo, si può saltuariamente toglierlo dalle spalle e tenerlo in mano come una cartella.
- 3) 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.
- 4) Il contenuto deve essere ben compattato all'interno in modo tale che non possa spostarsi. Non sovraccaricarlo.
- 5) Regolare bene le fibbie delle bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra.
- 6) Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale in modo che lo schienale sia sempre aderente alla schiena.
- 7) Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno.
- 8) Non sollevarlo rapidamente: un peso può diventare pericoloso anche se viene applicato troppo bruscamente. 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 e sollevarlo mantenendolo contro la schiena.

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



IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
Prof. Sergio RUSSO

(firma autografa sostituita a mezzo stampa,  
art. 3, c. 2, D.Lgs n. 39/93)