

Consigli da non dimenticare

[Fondazione Don Gnocchi](http://www.dongnocchi.it)

05-08-2003

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 soffietto 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

**TROPPO PESO NEGLI ZAINETTI SCOLASTICI:
UNA GUIDA E UN VIDEO PER GLI INSEGNANTI
IN DIFESA DELLA SALUTE E DELLA SCHIENA DEGLI ALUNNI DI ELEMENTARI E MEDIE**

Un video a disegni animati e una breve guida per insegnanti, genitori e responsabili delle scuole elementari medie con alcuni consigli utili per evitare che il peso eccessivo degli zainetti scolastici possa provocare danni alla schiena degli alunni: si tratta di due sussidi scaturiti da una ricerca condotta dai medici del Centro IRCCS "S. Maria Nascente" di Milano della Fondazione Don Gnocchi - con il patrocinio della direzione regionale lombarda del Ministero dell'istruzione - su un aspetto finora trascurato dalla scienza medica ufficiale.

Dall'attenzione alle esigenze dei ragazzi e delle loro famiglie è scaturita la necessità di dare una risposta concreta al problema del peso degli zainetti scolastici: una questione "tanto piccola" da non essere mai entrata fino ad oggi nei circuiti della ricerca scientifica, ma "tanto grande" se si pensa ai risvolti sociali per la qualità della vita di tutti. In vista dell'avvio dell'anno scolastico 2002-2003, la Fondazione Don Gnocchi ha messo a disposizione delle scuole elementari e medie la videocassetta e il testo (frutto di una ricerca durata quattro anni) ritenendoli un valido sussidio per insegnanti, genitori e alunni: in particolare il video si articola in pochi minuti, con messaggi chiari e un linguaggio che utilizza il disegno animato.

"Il ruolo degli insegnanti - spiegano i medici della Fondazione - è determinante e insostituibile: è l'insegnante che contribuisce a determinare il peso dello zainetto sia al momento della scelta dei libri di testo che in quello dell'organizzazione del lavoro scolastico. Ed è l'insegnante, soprattutto, che ha un ruolo educativo primario nell'aiutare studenti e famiglie ad apprendere quelle modalità di gestione del peso quotidiano, quando inevitabile, dello zainetto".

Preso atto che il peso del materiale che i ragazzi portano ogni giorno a scuola è determinato da diversi elementi (sottovalutazione del problema, mancanza di legislazione in merito, assenza di arredi che consentano di depositare i libri a scuola, mancanza di direttive da parte delle autorità scolastiche, scelte dei libri di testo in base solo al contenuto e non al peso, organizzazione della settimana senza tener conto del peso del materiale da portare in classe, mancanza di suddivisione dei testi scolastici in più volumi corrispondenti ai diversi periodi didattici, mancanza sul mercato di zainetti adatti da un punto di vista biomeccanico...), ecco i suggerimenti dei medici per evitare danni seri alla schiena e per prevenire possibili rachialgie nell'età evolutiva. La videocassetta, il manuale per genitori e insegnanti e le schede di lavoro da portare in classe aiutano ad acquistare lo zainetto giusto (né troppo grande, né troppo piccolo; senza apertura a soffietto; con schienale rinforzato e bretelle imbottite; con fibbia da allacciare alla pancia e maniglie per il trasporto a mano) e ad usarlo correttamente (riempirlo in altezza, non in larghezza; indossarlo poggiandolo su un ripiano e flettendo le ginocchia; regolare le bretelle perché non la parte inferiore non oltrepassi la linea delle anche; indossarlo sempre su entrambe le spalle; non correre con lo zainetto in spalla).

"Avere o meno problemi - concludono i medici - dipende anche dalle condizioni fisiche dei ragazzi: è fondamentale quindi che facciano esercizio fisico e che siano allenati. Tanto più un fisico è allenato, tanto minore sarà il rischio che il peso degli zainetti possa comportare affaticamento, posizioni sbagliate e dolori alla schiena".

[ZAINETTI SCOLASTICI: I CONSIGLI DELLA FONDAZIONE DON GNOCCHI](#)

Segnalato da [RAB](#)