



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
MONTALTO UFFUGO – LATTARICO – ROTA GRECA – SAN BENEDETTO ULLANO
Scuola dell'infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di I Grado



Istituto Comprensivo Statale
Montalto Uffugo
Lattarico
Rota Greca
San Benedetto U.
Ministero of UNESCO
Associazione Schools



Via Aldo Moro snc - 87046 MONTALTO UFFUGO (CS)
Telefono 0984 - 1525338

COD. MECC.CSIC88700T
COD. FISC. 98078060781
COD. UNIVOCO UFF91Z

E-mail: csic88700t@istruzione.it
Pec: csic88700t@pec.istruzione.it
Web: www.icmontaltouffugocentro.edu.it



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE MONTALTO U.-LATT. ROTA G-S.B.
Prot. 0011002 del 21/11/2023
VI-9 (Uscita)

Ai Docenti
Alle Alunne e agli Alunni
Alle Studentesse e agli Studenti
Ai Genitori/Tutori
Agli Atti della sicurezza
All'Albo dell'Istituto
Al sito istituzionale
Loro Sedi

Oggetto: Utilizzo corretto dello zaino

Vista la nota congiunta del Ministero dell'istruzione, dell'Università e della Ricerca e il Ministero del Lavoro, della Salute e Politiche Sociali prot. n. 5922 del 30.11.2009, avente per oggetto "Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici", nella quale si sottolinea che: "il peso dello zaino non superi un "range" tra il 10 e il 15 % del peso corporeo. lo zaino pesa spesso più di quanto dovrebbe con il superamento dei limiti consigliati, che il peso eccessivo è causa di disagio fisico, che influisce sulla postura, sull'equilibrio, sulla deambulazione, si sottolinea l'importanza del fatto che lo zaino venga indossato in maniera corretta, facendo sì che il carico venga ripartito simmetricamente sul dorso e non su un solo lato: un carico asimmetrico comporta come noto carico aumentato per il rachide in atteggiamento posturale non fisiologico.";

Al fine di tutelare la salute delle studentesse e degli studenti e attuare un percorso educativo di prevenzione,

Si forniscono alle studentesse e agli studenti le seguenti indicazioni:

- Non correre con lo zaino in spalla per non aumentare il suo peso per effetto delle brusche accelerazioni e decelerazioni.
- Indossare lo zaino utilizzando entrambe le bretelle. Non portarlo mai su una spalla sola, per non avere sbilanciamenti della colonna vertebrale. Non portarlo con una sola mano, se non saltuariamente per tragitti molto brevi e se il peso non è eccessivo, usandolo come una cartella.
- Controllare la disposizione dei pesi in modo che sia equilibrato. Non sovraccaricarlo.
- Regolare bene le fibbie delle bretelle in modo che il peso su una spalla non sia superiore all'altra.
- Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale, per far sì che lo schienale sia aderente alla schiena.
- Chiudere lo zaino affinché il materiale all'interno sia compattato il più possibile e non possa spostarsi.
- Non sollevarlo rapidamente. Un peso può diventare pericoloso se viene sollevato troppo bruscamente.

- Per indossare lo zaino non flettere mai la schiena ma piegare le ginocchia, utilizzando il banco come supporto da cui prelevarlo.



La Dirigente scolastica
dott.ssa Adele Zinno