



Ministero dell'Istruzione e del Merito

## ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE

Montalto Uffugo – Lattarico – Rota Greca – San Benedetto Ullano – San Vincenzo la Costa

Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria di I grado

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE MONTALTO U.-LATT. ROTA G-S.B.  
Prot. 0010253 del 18/09/2024  
VI-9 (Uscita)

Ai Docenti

Alle Alunne e agli Alunni

Ai Genitori/Tutori

Agli Atti della sicurezza

All'Albo dell'Istituto

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.





*Ministero dell'Istruzione e del Merito*

## **ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE**

**Montalto Uffugo – Lattarico – Rota Greca – San Benedetto Ullano – San Vincenzo la Costa**

Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria di I grado

---

La Dirigente scolastica  
dott.ssa Adele Zinno

(Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice  
dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa)

