RUBINO NICODEMI
FISCIANO (SA), via Roma, 47
C.M. SAIC89000V – C.F. 80042300659
e-mail: saic89000v@istruzione.it
sitoweb: www.icnicodemifiscianocalvanico.edu.it

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE - "R. NICODEMI"-FISCIANO
Prot. 0007026 del 12/11/2026
V (Uscita)

Al Personale Docente
Al Personale
ATA Ai genitori/Esercenti responsabilità
genitoriale Al DSGA
p.c. al
Presidemte del Consiglio d'Istituto
Albo on line
Sito WEB

Oggetto: DISPOSIZIONI SUL PESO ECCESSIVO DEGLI ZAINI E MISURE PER RIDURLO

Come già in passato considerate negli anni precedenti, la problematica indicata in oggetto si inserisce all'interno di un percorso educativo di prevenzione di tutela della salute dei ragazzi, in particolare del rischio d'insorgenza di scoliosi o altri disformismi della colonna vertebrale a carico degli alunni e delle alunne.

Nella nota congiunta del MIUR e del Ministero del lavoro, della Salute e Politiche Sociali (Nota Miur, prot. n. 5922 del 30/1 1/2009) avente per oggetto "Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici", si richiamano le raccomandazioni del Consiglio Superiore della Sanità il quale segnala che il peso degli zaini non deve superare un "range" tra il 10 e il 15 per cento del peso corporeo.

Al fine di adempiere al combinato disposto di cui alle lettere a), b), c), n), dell'art. 15, comma 1 del D. Lgs. 9 aprile 2008 n.81, si raccomanda:

- Scuola Secondaria I grado - calendarizzazione delle discipline per ogni giornata (gestione dell'orario interno), con minimo numero di libri al giorno,
- Scuola Primaria/Secondaria di I grado - educazione "all'essenzialità organizzativa" del corredo scolastico.

Si ribadisce l'importanza della collaborazione dei genitori nell'educare i propri figli 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.

Si ricorda, infine, che gli zainetti ed eventualmente altro materiale portato dagli alunni per lo svolgimento delle attività didattiche, dovrà essere collocato in una corretta posizione, onde evitare danni a terzi.
Sarà compito degli insegnanti mettere in atto tutte le misure idonee a contenere il peso degli zaini, in misura proporzionata all'età degli alunni. Tutti i docenti, quindi, sono invitati a suggerire agli alunni le migliori e più opportune strategie per rendere agevole l'uso dello zaino, che possono essere:

- la condivisione con il proprio compagno/a di banco dei testi più pesanti del giorno (magari portarli a giorni alterni);

- svolgimento degli esercizi scritti sui quaderni e non sui libri di testo, che così possono essere lasciati a casa;
- ogni altra opportuna indicazione che possa venire dal Consiglio di classe.

Ai genitori si chiede altresì di controllare che:

- il peso dello zaino vuoto sia il più leggero possibile, dando priorità al momento dell'acquisto a quest'aspetto fondamentale e non alle mode adolescenziali;
- le bretelle siano ben regolate, considerato che lo zainetto scolastico ha di solito una serie di regolazioni che non sono state messe per motivi estetici, ma per rendere meno pesante il trasporto (le bretelle devono essere regolate in modo che la parte inferiore dello zainetto indossato non arrivi sino al livello dei glutei ed ovviamente devono essere di lunghezza uguale, in modo che il peso non si scarichi su una sola spalla);
- dal momento dell'uscita da casa e lungo il tragitto casa/scuola lo zainetto sia il più vicino possibile alla schiena (è un problema di leve perché tutto lo spazio che si lascia tra lo schienale dello zainetto e la schiena si trasforma in peso maggiore da sopportare per il corpo) e sia alzato e portato in maniera corretta per il fisico dell'alunno.

Confidando che tutti, docenti e genitori applichino quanto comunicato, per garantire ai nostri alunni l'attenzione dovuta, si allega per conoscenza la Nota MIUR, prot. N. 5922 del 30/11/2009 e si rimanda per approfondimenti al Parere Consiglio Superiore di Sanità, Sessione XLII I, Assemblea Generale, Seduta del 16 dicembre 1999.

Informazioni e suggerimenti:

E' importante ricordare che,

- Non correre con lo zainetto in spalla,
- Non sollevare lo zainetto troppo rapidamente,
- Non portare lo zainetto su una spalla sola,
- Non strattonare un compagno per lo zainetto.

Certa di una collaborazione fattiva ed operose tra tutte le parti interessate, si inviano distinti saluti

Il Dirigente Scolastico
Dott.ssa Lucia Reggiani
Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa