

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE  
TORRENOVA**



VIA Marconi  
☎ e 📠 0941/785127/784188  
C. F. 84004450833 - Cod. Mecc. MEIC877005  
E-mail [meic877005@istruzione.it](mailto:meic877005@istruzione.it)  
Casella Pec [meic877005@pec.istruzione.it](mailto:meic877005@pec.istruzione.it)



A.S. 2024/2025

Circolare n. 36

I.C. -TORRENOVA  
Prot. 0010904 del 01/10/2024  
VII (Uscita)

AI DOCENTI  
AI GENITORI  
AL PERSONALE ATA  
AL SITO WEB

**OGGETTO: PESO DEGLI ZAINI SCOLASTICI E POSSIBILI PRECAUZIONI.**

In merito al peso degli zaini degli studenti, si ricorda quanto riportato nella nota congiunta “Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici”, prot. n. 0005922 del 30/11/2009, elaborata dall’allora Ministero dell’Istruzione, Università e Ricerca e dal Ministero del Lavoro, Salute e Politiche sociali ed indirizzata agli Assessorati scolastici regionali e a tutti i Dirigenti scolastici, nella quale sono riportate le raccomandazioni del Consiglio Superiore di Sanità.

Nella suddetta nota viene affermato che il peso degli zaini non dovrebbe superare il 10-15% del peso corporeo degli alunni che li indossano

Come è noto la colonna vertebrale dei bambini e degli adolescenti è una struttura delicata, in un certo senso “critica”, che va incontro con una certa frequenza a disturbi funzionali non strutturati, i cosiddetti **paramorfismi** ed in alcuni casi, fortunatamente molto più rari, ad alterazioni anatomiche strutturate talvolta evolutive dette **dismorfismi**, come nel caso della scoliosi.

È pertanto importante e giustificato per genitori, operatori scolastici e sanitari prendere in seria considerazione il problema e prestare un’adeguata attenzione ai possibili fattori di rischio.

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

**SI INVITANO I DOCENTI A:**

- organizzare le attività, ciascuno per quanto riguarda la propria disciplina, tenendo opportunamente in considerazione tale necessità, distribuendo nell’arco della settimana il materiale da portare a scuola, modificando, se ritenuto necessario, anche la programmazione disciplinare al fine di prevedere l’alternanza dei libri da portare a scuola per la stessa disciplina;

- definire in modo stabile, facendolo annotare 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;
- consentire agli allievi di scaricare il libro digitale su un proprio dispositivo o su quello in dotazione nelle classi che potrà essere usato dietro autorizzazione del docente;
- 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.

**Ai genitori** si chiede di collaborare vigilando e responsabilizzando i figli nel predisporre correttamente i materiali da inserire nello zaino e ad eliminare dallo stesso il materiale non strettamente necessario, favorendone la progressiva autonomia.

Anche gli alunni avranno cura di indossare lo zaino in maniera corretta, utilizzando entrambe le bretelle e facendo sì che il carico venga ripartito sul dorso e non su un solo lato.

**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 zaino 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 zaino 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 su una spalla non ci sia più peso che sull'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 zaino 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 suggerisce la lettura di un interessante articolo pubblicato nel 2019 dall'Ospedale Koelliker di Torino, rinvenibile sul sito web dell'Ospedale Koelliker al seguente link: <https://www.osp-koelliker.it/zaino-scuola-prevenire-mal-di-schiena-nei-bambini/>

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

**Il Dirigente Scolastico**  
**Prof.ssa Antonina Gaglio**

*Firma autografa sostituita a mezzo stampa,  
ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n.  
39/1993*