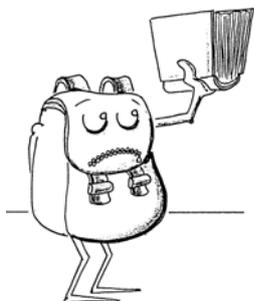


# Uso dello zainetto scolastico: la famiglia

(Fonte: "Il peso degli zainetti scolastici. Un problema di salute pubblica?" – Fondazione Don Carlo Gnocchi ONLUS, in collaborazione con il GSS Gruppo di Studio della Scoliosi e delle patologie vertebrali)



A molti genitori capita, sollevando lo zainetto scolastico del figlio, di allarmarsi per un peso eccessivo per le forze di un ragazzino. Anche recentemente gli organi di stampa e di informazione hanno dato risalto a questo problema. L'interrogativo che molti genitori si pongono sempre più spesso è se zainetti così pesanti possono "far male". Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che purtroppo è così, ma anche che il problema non sta solo nel peso dello zainetto, bensì nel fisico non allenato adeguatamente dei ragazzi.

Chiariamo meglio. In primo luogo, per usare bene uno zainetto è necessario sapere come farlo. Si possono usare dei mezzi formativi, come questo volantino, o la Videocassetta "Come usare lo zainetto scolastico" prodotta dalla Fondazione Don Gnocchi ONLUS, IRCCS di Milano, ma non si può fare a meno degli educatori principali, che sono i genitori accanto agli insegnanti. E' per questo che insieme alla Videocassetta vengono distribuiti due testi, uno per genitori ed insegnanti, l'altro costituito da "Schede di lavoro" da utilizzare in classe.



Uno zainetto scolastico non è in grado da solo di causare alterazioni della colonna vertebrale, come ad esempio la scoliosi. Resta tuttavia il fatto che se si deve portare sulle spalle uno zainetto pesante per lunghi tragitti, ciò può condurre a soffrire di mal di schiena, soprattutto se il fisico non è allenato, perché il ragazzo non fa dell'attività fisica extra-scolastica con regolarità.

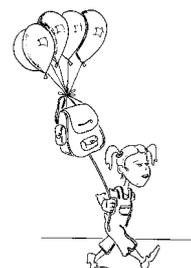
Lo scopo di questo articolo è di offrire alcuni suggerimenti per "alleggerire" il problema zainetti.

## *Come scegliere lo zainetto giusto*

- Lo zainetto è come un vestito e quindi non deve essere di taglia troppo grande né troppo piccola
- Lo zainetto non deve essere di grosse dimensioni: più uno zainetto è grande, più verrà voglia di riempirlo
- Uno zainetto con apertura a soffietto offre un maggior volume, ma dà anche un maggiore sbilanciamento posteriore
- Lo zainetto deve avere uno schienale rinforzato, cioè la parte a diretto contatto con la schiena abbastanza rigida in modo da far bene aderire lo zainetto al corpo. Ciò favorisce una corretta distribuzione del peso lungo la colonna vertebrale

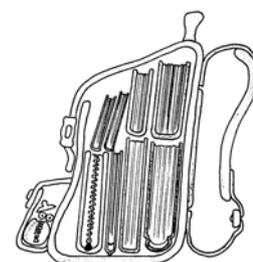


- Lo zainetto vuoto ha un proprio peso che contribuisce al carico totale
- Le bretelle (dette anche spallacci) devono essere ampie ed imbottite
- E' sempre meglio che ci sia una cintura con fibbia da allacciare all'altezza della pancia, come negli zaini di montagna
- E' opportuno che ci sia una solida e confortevole maniglia per sollevare lo zainetto e trasportarlo a mano quando occorre



### *Come usare tutti i giorni lo zainetto scolastico*

- Evitate di portare a scuola materiale non necessario ed accertatevi bene con gli insegnanti di quello che serve veramente ogni giorno
- Riempite lo zainetto in altezza e non in larghezza
- Riempite lo zainetto partendo dallo schienale, introducendo per primi i dizionari e i libri più pesanti, quindi quelli più leggeri ed a seguire i quaderni o altro di dimensioni, volume e peso minore
- Chiudete sempre l'apertura a soffietto quando non vi serve più
- Chiudete bene lo zainetto, in modo che il materiale all'interno risulti ben compatto
- Per indossare lo zainetto scolastico, mettetelo su un ripiano, giratevi di schiena, flettete le ginocchia e le anche anziché la schiena, indossatelo e sollevatelo mantenendolo contro la schiena.
- Regolate sempre le bretelle in modo che il peso non sia maggiore su una spalla rispetto all'altra
- Stringete sempre le bretelle in modo che lo schienale resti aderente alla schiena
- Regolate sempre la lunghezza delle bretelle in modo che la parte inferiore dello zainetto indossato non oltrepassi la linea delle anche
- Usate sempre entrambe le spalle per portare lo zainetto
- Usate sempre la cintura di fissaggio addominale, se c'è
- Saltuariamente, usate lo zainetto scolastico come cartella, se il suo peso non è eccessivo, utilizzando l'apposita maniglia



### *Cosa non fare con lo zainetto scolastico*

- Non sovraccaricate lo zainetto con materiale inutile o complementare
- Non sollevate lo zainetto rapidamente
- Non correte con lo zainetto in spalla
- Non portate lo zainetto su una spalla sola
- Non "tirate" un compagno per lo zainetto



## *Come evitare di avere dei problemi con lo zainetto scolastico*



Avere o meno problemi dipende anche dalle condizioni fisiche di chi trasporta lo zainetto e dalla sua abitudine a fare regolarmente dell'attività motoria. Chi ha muscoli più allenati, infatti, farà meno fatica a portare il peso e quindi avrà meno disturbi. Indipendentemente dallo zainetto e dal suo peso, dunque, è fondamentale anzitutto che ogni ragazzo faccia molto esercizio fisico: quello che più gli piace, purché sia svolto in modo regolare e costante nel corso dell'anno.

*Tanto più un fisico è allenato, tanto minore è il rischio che il peso dello zainetto scolastico possa comportare affaticamento, posizioni sbagliate e dolori alla schiena.*

## I PUNTI DA RICORDARE

- 1. Prestare attenzione alle caratteristiche dello zainetto al momento dell'acquisto.*
- 2. Controllare insieme, genitori e figli, il contenuto dello zainetto tutti i giorni.*
- 3. Discutere insieme, figli, genitori ed insegnanti su come gestire correttamente lo zainetto scolastico.*

