

Zainetto: consigli per l'uso

Una breve guida per insegnanti, genitori e responsabili delle scuole elementari medie con alcuni consigli utili per evitare che il peso eccessivo degli zainetti scolastici possa provocare danni alla schiena degli alunni.

Vero & falso

- **È vero che anche i bambini soffrono di mal di schiena?**
- Vero I bambini possono cominciare ad accusare dolori alla schiena già a 6/7 anni. Nella gran parte dei casi ciò è dovuto a una posizione scorretta, la cosiddetta "statica passiva", cioè afflosciata sullo scheletro.
- **È vero che lo zainetto è una delle cause del mal di schiena?**
- Vero Può aggravare una situazione di dolore. La posizione in avanti del collo, tipica di chi sostiene un peso sulla schiena, favorisce le contratture muscolari. Uno zaino troppo pesante, portato a lungo da chi non ha ancora un buono sviluppo muscolare, può essere un fattore di rischio. Lo zainetto, però, non può favorire la scoliosi.
- **È vero che il carico eccessivo dello zainetto può avere conseguenze anche sulla respirazione?**
- Vero Come ogni sforzo anche portare lo zaino richiede una maggiore quantità di ossigeno e quindi può aumentare la frequenza del respiro.

Una regola d'oro per il bambino: fare più sport

Anche i bambini possono soffrire di mal di schiena, ad esempio, a causa dello zainetto scolastico ma non è sufficiente una guida al corretto uso dello zainetto, occorre anche stimolare il bambino a svolgere attività fisica per prevenire i problemi alla schiena. È però importante indirizzarli ad un'attività fisica multidimensionale.

Come deve essere lo zainetto

- la bretella: larga, imbottita e uniformemente regolata per una distribuzione omogenea del carico su entrambe le spalle.
- la cintura: ad altezza vita, con aggancio anteriore per ottenere un carico centrato e per fare aderire lo zaino alla colonna vertebrale in modo che non "balli" durante la camminata.
- lo schienale: imbottito per evitare che i libri premano sulla schiena.



- la disposizione dei pesi: in modo equilibrato, in altezza. Si parte con i libri più pesanti sul fondo dello schienale, quindi quelli via via più leggeri.
- il contenuto: ben compattato all'interno, in modo tale che non possa spostarsi.

Cose da fare

- Per indossare lo zaino, piegare le ginocchia, sollevarlo e portarlo sul banco o sul tavolo e infilare le braccia nelle bretelle.
- Allacciare la cintura alla vita.

Cose da evitare

- Non portarlo mai su una sola spalla.
- Evitare di tenerlo sulle spalle per più di 15 minuti, toglierlo appena è possibile (per esempio, in autobus).
- Durante i tragitti molto lunghi a piedi, toglierlo dalle spalle e tenerlo con una mano, a mo' di cartella e, di tanto in tanto, passarlo all'altra mano.

Vademecum per il corretto uso

Come sceglierlo

- Lo zainetto scolastico è come un vestito: la taglia non deve essere troppo grande.
- Uno zainetto con apertura a soffietto offre un volume maggiore, ma dà anche uno sbilanciamento posteriore maggiore.
- Lo zainetto senza schienale provoca un accumulo del peso verso il basso (effetto a "sacco di patate").
- Le bretelle devono essere ampie e imbottite.
- È sempre meglio che ci sia una cintura addominale con fibbia e una solida e confortevole maniglia.

Come usarlo

- Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza
- Riempirlo partendo dallo schienale, introducendo per primi i dizionari e i libri più pesanti, quindi quelli più leggeri e a seguire i quaderni.
- Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno.
- Per indossare lo zainetto scolastico, metterlo su un ripiano, girarsi di schiena, flettere le ginocchia e le anche, anziché la schiena, indossarlo e sollevarlo mantenendolo contro la schiena.
- Regolare sempre le bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra.
- Regolare sempre la lunghezza delle bretelle in modo che la parte inferiore dello zainetto indossato non oltrepassi la linea delle anche.

- Saltuariamente usare lo zainetto come cartella, se il peso non è eccessivo, utilizzando l'apposita maniglia.
- Non sovraccaricare mai lo zainetto.
- Non correre con lo zainetto in spalla.
- Non portare mai lo zainetto su una spalla sola.