

PROCEDURA PER LA MOVIMENTAZIONE DEGLI ZAINI

D.Lgs. 81/08
Titolo VI e ALLEGATO XXXIII
MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

**Istituto Comprensivo
BUTTIGLIERA ALTA - ROSTA**
Piazza del Popolo, 8
10090 Buttigliera Alta (TO)

SCOPO

La presente procedura ha lo scopo di definire responsabilità, compiti e modalità per promuovere la corretta movimentazione degli zaini scolastici utilizzati dagli allievi per trasportare i propri libri, quaderni e accessori, e per fornire le istruzioni appropriate per una corretta movimentazione degli zaini scolastici.

La promozione della corretta movimentazione degli zaini scolastici deve essere diffusa sia nell'ambito contesto scolastico, tramite sessioni informative dedicate agli studenti, sia nell'ambito del contesto familiare, condividendo la presente procedura con i genitori degli allievi.

APPLICABILITA'

La presente procedura si applica alle operazioni movimentazione degli zaini scolastici (es. sollevamento, carico dello zaino sulle spalle, spostamento a piedi, scarico dello zaino e deposito dello stesso prima dell'estrazione di libri, quaderni ed altri accessori), che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, possono comportare rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari.

RESPONSABILITA'

Datore di Lavoro, Dirigenti, Preposti.

MODALITA' OPERATIVE

Il Datore di Lavoro, i Dirigenti ed i Preposti, con la collaborazione degli Insegnanti hanno il compito di diffondere le informazioni agli alunni sulla necessità di applicare la presente procedura e di sorvegliare riguardo all'applicazione della stessa.

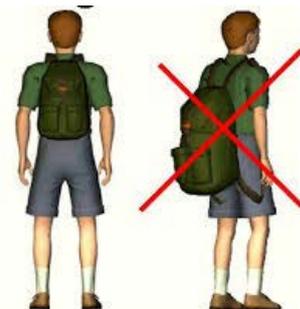
Tenuto conto che il ciclo di utilizzo degli zaini scolastici inizia e termina presso l'abitazione dei singoli allievi, si ritiene di fondamentale importanza l'organizzazione di momenti di incontro e di condivisione della presente procedura con i genitori degli alunni stessi.

Si riportano di seguito alcune informazioni utili per la corretta gestione di uno zaino scolastico, a partire dall'acquisto e dalle operazioni di riempimento effettuate presso l'abitazione di ciascun allievo.

Taglia e accessori dello zaino

Dimensioni

Lo zaino deve avere dimensioni appropriate alla corporatura dell'allievo che lo deve trasportare, né eccessivamente largo, né eccessivamente lungo; in particolar modo la base dello zaino non dovrebbe mai trovarsi a una quota inferiore rispetto a quella della vita; se così non fosse, la base dello zaino non dovrebbe mai trovarsi a più di 10 cm al di sotto della vita dell'allievo che lo trasporta.



Accessori

Lo zaino deve avere:

- schienale rigido ed imbottito;
- cinghie regolabili sui fianchi, sulla vita ed eventualmente sul torace per meglio trasferire il peso sui fianchi e sulla schiena;
- tasche multiple per meglio distribuire il peso di libri, quaderni ed accessori trasportati;
- bretelle larghe, imbottite e regolabili sui lati per stabilizzare il contenuto;
- una maniglia per il sollevamento manuale.

E' importante ricordare che uno zaino molto capiente inviterà a collocarvi materiale anche oltre le necessità, appesantendo inutilmente il carico sulla schiena dell'allievo.

Peso dello zaino

Secondo quanto definito dalla letteratura internazionale, il peso dello zaino non dovrebbe superare una percentuale variabile dal 10 al 15% del peso del corpo dell'allievo che lo trasporta.

Preparazione dello zaino

Contenuto dello zaino

Ciascuno zaino dovrebbe contenere esclusivamente i materiali necessari richiesti per lo svolgimento di ciascuna lezione scolastica.

Da questo punto di vista, gli insegnanti dovrebbero educare all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico, favorendo l'acquisto di libri in fascicoli realizzati proprio per consentire di alleggerire il peso degli zaini scolastici.

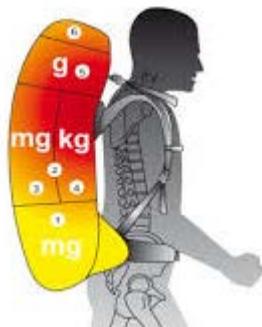


NO

Riempimento dello zaino

Ciascuno zaino dovrebbe essere riempito e svuotato posizionando lo stesso al di sopra di un tavolo o scrivania (a casa) o di un banco (a scuola), al fine di evitare che gli studenti debbano abbassarsi a terra curvando la schiena in avanti, assumendo, così, una postura scorretta.

Nella preparazione dello zaino i libri più pesanti (es. dizionari) vanno posizionati vicino alla schiena, mentre gli altri libri, quaderni ed accessori vanno posizionati all'interno degli scomparti più esterni dello zaino.



Oggetti più pesanti



Oggetti di peso intermedio



Oggetti meno pesanti



Quando si decida di indossare uno zaino già pieno, posizionato sul pavimento, occorre, prima, sollevarlo e posizionarlo sulla superficie di un tavolo/scrivania, seguendo i passi seguenti:

- abbassarsi, piegando entrambe le gambe;
- afferrare lo zaino, mantenendo la schiena diritta e verticale, evitando di ruotarla o di piegarla;
- ritornare "in piedi" facendo forza sulle gambe;
- posizionare lo zaino pieno sulla superficie del tavolo/scrivania, mantenendo sempre la schiena diritta e verticale.

In questo modo si evitano gli sforzi legati alle operazioni di sollevamento e posizionamento dello zaino sul tavolo.

Indossare lo zaino

Sollevamento dello zaino sulla schiena

Lo zaino, riempito previo posizionamento dello stesso al di sopra di un tavolo, come ricordato al punto precedente, va indossato mantenendo lo stesso poggiato sulla superficie del tavolo.

Infilare, quindi, le bretelle, evitando di piegare la schiena all'indietro o di ruotarla (se il piano del tavolo risulta basso, piegarsi sulle ginocchia, mantenendo la schiena dritta) e portarsi in posizione eretta.



Posizionamento dello zaino sulle spalle

Lo zaino deve essere indossato esclusivamente con l'utilizzo di entrambe le bretelle, regolate entrambe allo stesso modo, così da evitare disequilibrio nella distribuzione del peso dello zaino sul corpo e favorire l'aderenza del peso sulla superficie del proprio corpo.

Infatti, mantenere il carico dello zaino su una sola spalla, indossando una sola bretella, può causare un eccessivo spostamento del carico solo lungo un lato del corpo, con il rischio dell'insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici e di modificazioni alla corretta postura.



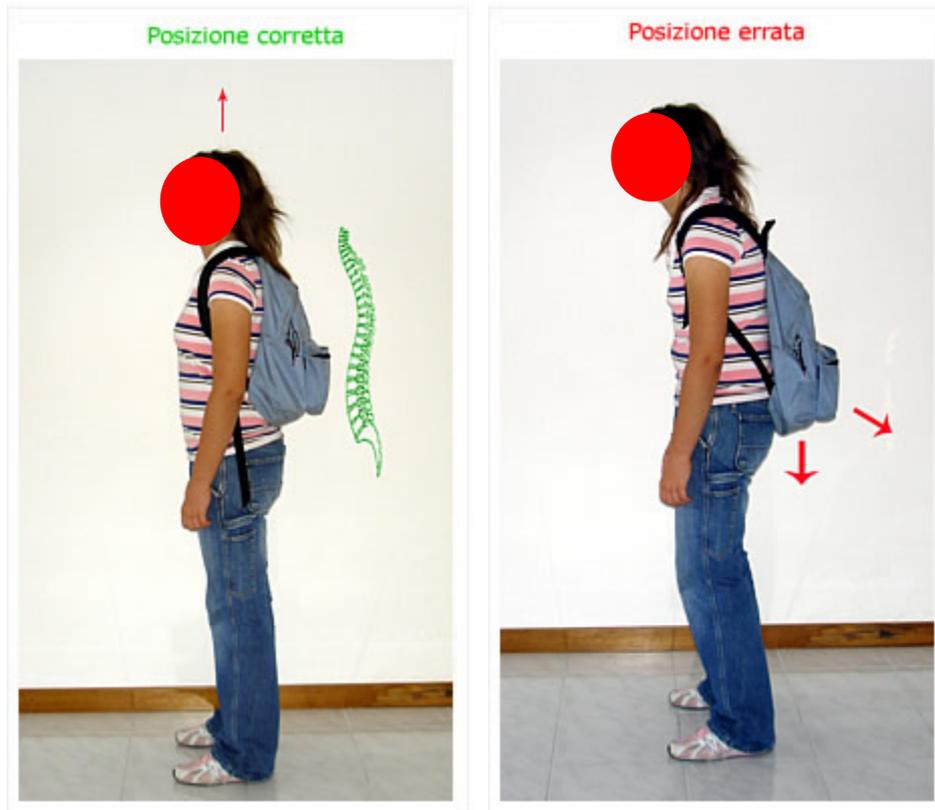
Dopo averlo indossato, lo zaino deve essere regolato tramite le apposite cinghie in modo tale che aderisca perfettamente alla superficie della schiena, evitando che penzoli e che produca disallineamenti che, a loro volta, possono provocare l'insorgenza di disturbi alla colonna vertebrale.



Trasferimento a piedi

Durante il trasferimento a piedi,

- occorre trasportare lo zaino mantenendo una corretta postura;
- evitare di correre;
- evitare di strattonare i compagni afferrando i loro zaini.



Sfilarsi lo zaino

Lo zaino va sfilato posizionandolo su un tavolo o su una scrivania.

Questa operazione va effettuata abbassandosi, piegando leggermente le ginocchia per portare la base inferiore dello zaino sulla superficie del tavolo, mantenendo la schiena dritta e verticale.

Raggiunta questa posizione, è possibile sfilarsi le bretelle.

Ritornare in posizione eretta facendo forza sulle gambe, mantenendo la schiena dritta e verticale.

Svuotamento dello zaino

Lo svuotamento dello zaino va effettuato sul piano del tavolo o della scrivania sul quale è stato posizionato lo zaino pieno.

RICORDARE sempre agli allievi che qualora lo zaino risultasse pesante o così fosse percepito, non devono mai esitare a farlo presente ai genitori ed agli insegnanti e cercare di risolvere tale situazione trovando insieme la soluzione più idonea.

NOTE BIBLIOGRAFICHE

INAIL – Programma educativo “Ergonomia a scuola” – Schede didattiche.

<https://appsricercascientifica.inail.it/formaz/opuscoli/ergonomiaScuola/schedeDidattiche.pdf>

Ministero della Salute. Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici.

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1938_listaFile_itemName_0_file.pdf

Ministero della Salute. Zaini scolastici.

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=1938&area=saluteBambino&menu=scuola

Backpack safety.

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Backpack-Safety.aspx>

National Safety Council (Itasca, IL). Backpack Safety: It's Time to Lighten the Load.

<http://www.nsc.org/learn/safety-knowledge/Pages/backpack-safety-for-kids.aspx>

American Chiropractic Association. Backpack Safety Tips.

<https://www.acatoday.org/Patients/Health-Wellness-Information/Backpack-Safety>.