

## DGMAG.IT - LE REGOLE PER EVITARE IL MAL DI SCHIENA

Gli zaini per bambini sono una delle croci e delizie dei genitori che si trovano a dover fare i conti da un lato con le voglie dei figli e dall'altro con la necessità di non dotarli di sporte troppo pesanti che fanno male alla schiena.

Per questo motivo **Sico** ha redatto un decalogo per evitare che gli zaini troppo pesanti procurino ai bambini fastidiosi mal di schiena.

Eccolo nello specifico:

- Lo zaino non deve superare il 10%, massimo 15% del peso corporeo e non deve essere troppo grande né pesare troppo;
- Lo zaino deve avere uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi una maniglia e se possibile cinture addominali;
- Se possibile riempire lo zaino in altezza (tasche superiori) o larghezza (tasche laterali) e non in profondità;
- Le cerniere dell'apertura a soffietto devono quindi essere aperte solo se indispensabile, e richiuse appena possibile;
- La lunghezza delle bretelle deve consentire che lo zaino sia aderente alla schiena; 6. Il materiale più pesante va sempre messo vicino allo schienale;
- Nel tragitto tra casa e scuola lasciare lo zaino a terra o appoggiarlo ad un sostegno tutte le volte che è possibile;
- Lasciare a casa il materiale non indispensabile, scolastico e non;
- Non correre con lo zaino in spalla e non tirare un compagno per lo zaino;
- Per mettere lo zaino in spalla appoggiarlo su un ripiano e usare sempre entrambe le bretelle.

condividi