

Come portare i libri in sicurezza

I nuovi tecno-zaini sono comodi e pratici. Ma seguite i consigli per evitare il mal di schiena

Speciale!
BAMBINI A SCUOLA



Un compagno ideale per tutte le avventure: dalla scuola al parco, alla gita. Salewa (49 €; tel. 0471-24.29.00).



Di ispirazione pop, dispone di un paio di cuffie coordinate comprese nel prezzo. Seven (59,90 €; tel. 011-99.70.511).



Un look gotico-dark che piace tanto agli appassionati delle saghe dei vampiri. Datch (34,90 €; tel. 045-85.88.511).



Trolley o zaino? Meglio tutti e due, soprattutto se con il manico estendibile. Lonsdale Lion (78 €; tel. 800-94.29.60).

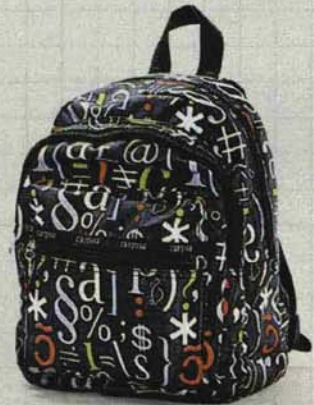
Precauzioni per l'uso. Il decalogo della cartella

Secondo i dati in possesso di **Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale)**, la maggior parte degli studenti trasporta un carico che va dal 22 al 27,5% del proprio peso corporeo, e alcuni superano il 30% per almeno un giorno a settimana. «Rassicuriamo i genitori: **uno zainetto da solo non provoca la scoliosi** o alterazioni della colonna vertebrale», spiega il dott. Stefano Negrini, direttore scientifico di **Isico**. «Tutt'al

più **potrebbe favorire l'insorgere del mal di schiena**, soprattutto in quei ragazzi che conducono una vita sedentaria e fanno poco sport». Lo zaino quindi, **va scelto con cura** e usato con alcune accortezze: Ecco quali:
1. Non deve essere troppo grande né pesare troppo: il 10-15% del peso corporeo.
2. Deve avere uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile

cinture addominali.
3. È più corretto riempirlo in altezza (tasche superiori) o larghezza (tasche laterali) e non in profondità. Il peso deve essere simmetrico. Le cerniere dell'apertura a soffietto devono quindi essere aperte solo se indispensabile e richiuse appena possibile.
4. La lunghezza delle bretelle deve consentire che lo zaino sia sempre aderente alla schiena.
5. Il materiale più pesante

va messo vicino allo schienale.
6. Nel tragitto tra casa e scuola è meglio mettere lo zaino a terra (sull'autobus) o appoggiarlo a un sostegno.
7. Lasciare a casa tutto il materiale non indispensabile, scolastico e non.
8. Non correre con lo zaino in spalla e non tirare un compagno per lo zainetto.
9. Per metterlo in spalla appoggiarlo su un ripiano.
10. Meglio usare entrambe le bretelle.



I più piccoli possono prendere spunto dalle lettere stampate per imparare a scrivere. Carpisa (17,90 €; tel. 800-77.71.55).



Dispone di schienale con fondo integrato, spallacci imbottiti e multitasche. Invicta Top (59 €; tel. 011-99.70.511).



La cinta lombare e gli spallacci riducono la sollecitazione sulla colonna vertebrale. The North Face (59 €; tel. 0423-68.31.00).



Stampa scozzese per uno zaino che si può allargare e restringere all'occorrenza. Jansport (59,99 €; tel. 800-78.12.96).



Impermeabile, è dotato di una tasca per riporre astuccio, merenda o cellulare. Napapijri Kids (49 €; www.napapijri.com).

a cura di **Sefta Catalano**