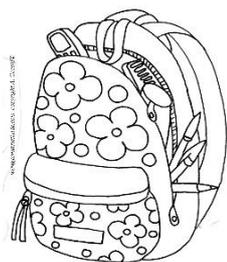


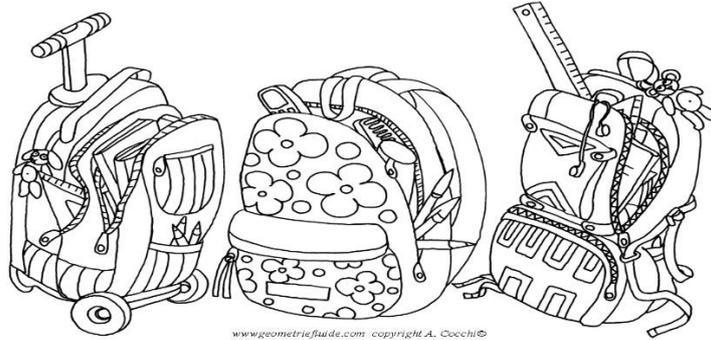
## COME DEVE ESSERE LO ZAINO E COME LO DOBBIAMO TRASPORTARE

- Lo zaino deve avere: dimensioni adatte a chi lo utilizza (non deve essere troppo grande), schienale rigido e imbottito, bretelle ampie e imbottite, cintura da allacciare alla vita, maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano; deve essere leggero da vuoto e deve avere più compartimenti per distribuire meglio il contenuto.
- Lo zaino va riempito partendo dallo schienale e mettendo le cose più pesanti vicino allo stesso e poi via, via, le cose meno pesanti.
- Le bretelle vanno regolate alla stessa lunghezza affinché lo schienale sia ben aderente alla schiena e in modo che la parte inferiore dello zaino indossato non scenda al di sotto della vita.
- Nell'indossare lo zaino occorre:
  - 1) prenderlo per la maniglia e posizionarlo su un piano (tavolo, banco) con le bretelle verso l'utilizzatore, nel fare questa operazione stare attenti a non piegare o ruotare la colonna vertebrale, ma, se c'è bisogno, abbassarsi con le ginocchia;
  - 2) avvicinarsi il più possibile al piano dove è stato poggiato lo zaino e girarsi di spalle;
  - 3) infilare le bretelle senza flettere la schiena in dietro, né ruotare il tronco – se il piano è basso flettere le ginocchia per trovarsi all'altezza giusta.
- Non devi portare lo zaino su una sola spalla, ma indossare sempre tutte e due le bretelle; va allacciata sempre la cintura in vita (se c'è).
- Quando è possibile (sull'autobus, quando si è fermi) è meglio togliere lo zaino dalle spalle; non devi correre con lo zaino sulle spalle (specialmente sulle scale) e non devi tirare i compagni per lo zaino.
- Controlla tutti i giorni il contenuto dello zaino e riempi solo con le cose strettamente necessarie per quel giorno di scuola. Nei bambini, lo zaino pieno non dovrebbe superare il 10% del loro peso.
- Se non è possibile far rientrare lo zaino nel peso previsto, è consigliabile trasportarlo con un carrellino o usare uno zaino tipo trolley.
- Non trasportare su rotelle lo zaino all'interno dell'edificio scolastico e sulle scale.



## COME DEVE ESSERE LO ZAINO E COME LO DOBBIAMO TRASPORTARE

- LO ZAINO DEVE **NON DEVE ESSERE TROPPO GRANDE**, DEVE AVERE **BRETELLE LARGHE**, LA **CINTURA** DA ALLACCIARE ALLA VITA, LA **MANIGLIA** PER SOLLEVARLO O TRASPORTARLO A MANO.



- DEVE ESSERE **LEGGERO DA VUOTO** E DEVE AVERE PIÙ TASCHE PER DISTRIBUIRE MEGLIO LE COSE CHE PORTI A SCUOLA.

### PER INDOSSARE LO ZAINO DEVI:

- APPOGGIARE LO ZAINO SU UN TAVOLO O UN BANCO
- AVVICINARTI CON LA SCHIENA VERSO LO ZAINO
- INFILARE LE BRACCIA **IN TUTTE E DUE** LE BRETELLE
- ALLACCIARE LA CINTURA, SE C'È
- CAMMINARE

## NON RIEMPIRE TROPPO IL TUO ZAINO!



- **CONTROLLA TUTTI I GIORNI IL TUO ZAINO: METTI SOLO LE COSE CHE TI SERVONO DAVVERO.**

- TRASPORTA LO ZAINO SULLE ROTELLE SOLO FUORI DALLA SCUOLA



- **NON CORRERE CON LO ZAINO SULLE SPALLE**



- **NON TIRARE I COMPAGNI PER LO ZAINO**

