



# ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE

Scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria di 1° grado  
Uggiano La Chiesa - Otranto - Giurdignano

Via S.Pertini,1 - Tel. 0836/817370 – 73020 UGGIANO LA CHIESA(LE)  
C.F. 92012650757 – C.M. LEIC84300C

e-mail: [leic84300c@istruzione.it](mailto:leic84300c@istruzione.it) -PEC:[leic84300c@pec.istruzione.it](mailto:leic84300c@pec.istruzione.it)  
[www.comprendivouggiano.edu.it](http://www.comprendivouggiano.edu.it)

Circolare n. 49

Uggiano La Chiesa, 14/10/2020

Agli alunni e ai loro genitori  
Ai docenti  
Al DSGA e al personale ATA  
All'Albo/Sito Web

## **OGGETTO: Covid – 19 ed ergonomia scolastica: disposizioni dell'INAIL**

Si comunica che in data 7 ottobre 2020 è stata pubblicata online sul sito dell'INAIL la scheda informativa "Disposizioni anti Covid-19 ed ergonomia scolastica".

Il documento, condiviso con il Ministero dell'Istruzione e con il Comitato tecnico scientifico per l'emergenza sanitaria, riporta indicazioni utili per la prevenzione di disturbi muscoloscheletrici (come mal di schiena, dolore al collo e alle spalle) che risultano essere molto frequenti tra gli studenti.

Considerati i principali fattori di rischio responsabili dell'insorgenza di questi disturbi, sono state indicate, quali soluzioni efficaci per la prevenzione, il miglioramento del design degli arredi, l'educazione alla postura, la riduzione del peso degli zainetti e il loro corretto utilizzo.

In tale ottica, dunque, il documento fornisce precise indicazioni rispetto alla corretta postura da adottare durante le attività didattiche, nonché le caratteristiche ottimali degli arredi scolastici, in fattispecie quelle dei banchi monoposto. Ci si sofferma, ancora, sull'uso degli zaini e sul loro peso: si deve prediligere l'uso di uno zaino ergonomico con dimensioni adeguate allo studente, che abbia uno schienale rigido e imbottito con bretelle ampie, una cintura da allacciare all'altezza della vita e una maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano; il suo peso, inoltre, non deve superare il 15% del peso corporeo dello studente, perciò diventa fondamentale portare con sé solo lo stretto necessario. Se lo zaino invece è molto pesante è preferibile usare un trolley o montarlo su un carrellino.

Infine, il documento riporta anche nove esercizi, semplici ma efficaci, da effettuare in piedi o da seduti nei momenti di pausa, per mantenere il sistema muscoloscheletrico in salute e contrastare la staticità delle attività svolte in classe.

Si pubblica in allegato la scheda informativa per opportuna conoscenza.



**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
**Prof. Pietro Vincenzo GALLO**

(Firma autografa omessa ai sensi e per gli effetti  
dell'art. 3, comma 2 D. Lgs. n. 39/93)