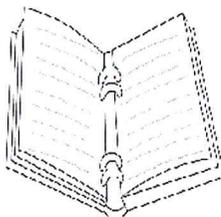
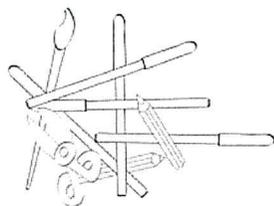


## Le regole d'oro

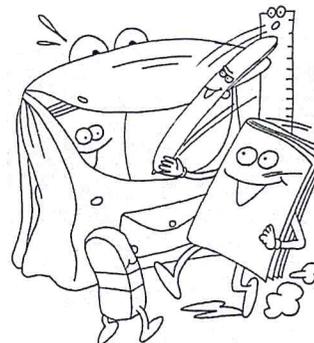


Ecco le regole d'oro per avere sulle spalle (o trasportare dietro di voi) un amico e non un nemico!

- 1 Più lo zaino è grande più pesa, anche da vuoto: siete davvero sicuri che vi serva uno zaino così grande?
2. Le bretelle devono essere ampie e imbottite e vanno indossate entrambe! Andare in giro con la bretella su una spalla può provocare danni alla colonna vertebrale!
3. Lo zaino va riempito mettendo i libri più pesanti dal lato della schiena e poi, via via, il materiale più leggero.
4. Non mettere dentro tutto alla rinfusa: dedica 3 minuti a fare bene la cartella alla sera e metti solo quello che ti serve!



## IL DECALOGO DELLO ZAINETTO



1. Lo zaino è "come un vestito": **controllare che la taglia non sia enorme.**
2. Anche lo zainetto vuoto ha un suo peso che contribuisce al totale: meglio che **lo zaino, da vuoto, non superi il 15/20 per cento del vostro peso.**
3. Anche gli astucci hanno un loro peso: **usane uno solo!**
4. Gli zaini con **apertura a soffiutto** offrono un maggior volume e danno un minore sbilanciamento posteriore.
5. Lo zaino deve avere lo **schienale rigido**, per distribuire la pressione sulla schiena.
6. **Le bretelle** devono essere ampie ed imbottite.
7. Preferite **zaini divisi in scompartimenti**, che aiutano a tenere le cose in ordine e a distribuire il peso.
8. Quando prepari lo zaino **controlla bene** la tabella delle attività scolastiche.
9. Ascoltate le indicazioni degli insegnanti: **lasciate in classe** quanto richiesto!
10. Non correte e non spingete i compagni con lo zainetto in spalla