

COVID-19 e scuola: i banchi monoposto e i disturbi muscoloscheletrici

Una nuova scheda informativa dell'Inail riporta indicazioni sulle disposizioni anti COVID-19 a scuola e sull'ergonomia scolastica. I banchi monoposto, le norme UNI EN 1729-1 e 1729-2, le regole per non assumere posture scorrette.

Roma, 13 Ott ? In questi mesi si moltiplicano i documenti, le linee guida e le schede informative sulle problematiche connesse all'emergenza COVID-19 e alla **riapertura delle scuole** in presenza. Riapertura che, come ricordato anche dall'Istituto Superiore di Sanità, presuppone un "possibile aumento del rischio della circolazione del virus nella comunità" e per questo necessita della maggior sicurezza possibile ? per gli studenti e per il personale scolastico ? attraverso il rispetto delle misure di precauzione stabilite.

A questo proposito il Dipartimento Inail di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale (Dimeila), diretto da Sergio Iavicoli, ha prodotto un recente **factsheet** che affronta l'emergenza COVID-19 anche dal punto di vista dei rischi ergonomici e in relazione all'uso di banchi monoposto.

La nuova scheda, dal titolo "**Disposizioni anti COVID-19 ed ergonomia scolastica**", è a cura di A. Papale, M. Petyx, G. Fortuna, S. Iavicoli. Ricordiamo che nel 2011 l'Inail ha prodotto su questi temi anche il documento "Ergonomia a scuola. A scuola di ergonomia".

L'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- I banchi monoposto e le norme UNI EN 1729-1 e UNI EN 1729-2
- I disturbi muscoloscheletrici, la postura e il miglioramento degli arredi
- Le regole per evitare di assumere delle posture scorrette

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVS055] ?#>

I banchi monoposto e le norme UNI EN 1729-1 e UNI EN 1729-2

Il factsheet ricorda, in premessa, che se il periodo di emergenza sanitaria connessa alla pandemia da SARS-CoV-2 ha portato alla sospensione dell'attività scolastica in aula per un lungo periodo di tempo, il rientro richiede di adottare "importanti azioni

per **garantire il distanziamento tra gli alunni** di almeno un metro 'da bocca a bocca' e prevenire il rischio di nuovi casi di contagio".

In questo senso si indica che "i **banchi monoposto** sono una delle soluzioni che può contribuire al raggiungimento dell'obiettivo di mantenere il distanziamento fisico assicurando inoltre una migliore igiene della postazione; rappresentano non soltanto una misura di contrasto contro la diffusione del virus, ma anche **un'opportunità per migliorare la qualità delle infrastrutture scolastiche**, poiché realizzati secondo quanto previsto dalle norme tecniche europee sugli arredi scolastici UNI EN 1729-1 e UNI EN 1729-2".

Si segnala che le norme **UNI EN 1729-1** e **UNI EN 1729-2** "indicano i requisiti di sicurezza e stabilità necessari per poter definire gli arredi scolastici sicuri; inoltre specificano le dimensioni che questi devono avere per essere compatibili con l'altezza media degli studenti, in maniera tale da assegnare loro, per fasce di altezza omogenee, banchi e sedie delle misure più idonee per facilitare il mantenimento di una buona postura".

Secondo tali norme, i **banchi** "devono avere una profondità minima di 50 cm indipendentemente dall'altezza dello studente che li utilizza e una lunghezza del piano di 60 cm. Il banco deve essere progettato in modo tale che gli studenti possano agevolmente appoggiare le braccia sul piano mantenendo le spalle rilassate. Le dimensioni dello spazio di seduta, degli schienali delle sedie e dell'altezza minima del banco da terra devono garantire spazio sufficiente per il movimento delle gambe e un buon appoggio della schiena, favorendo il mantenimento della posizione eretta, una giusta distribuzione del peso del corpo e il posizionamento corretto delle ginocchia (che quando si è seduti devono trovarsi alla stessa altezza delle anche)".

Inoltre, rispetto alla **sicurezza degli arredi**, le norme tecniche "stabiliscono che gli spigoli dei banchi e delle sedie debbano essere arrotondati e che le superfici debbano essere lisce, facilmente pulibili e realizzate in materiali resistenti che non generino, se danneggiate, schegge taglienti".

I disturbi muscoloscheletrici, la postura e il miglioramento degli arredi

La scheda ricorda poi che, con riferimento ai tanti dati presenti sul tema (la scheda presenta anche una bibliografia relativa alle fonti), "tra gli studenti i **disturbi muscoloscheletrici** (mal di schiena, dolore al collo e alle spalle) sono molto frequenti e tra i fattori di rischio responsabili della loro insorgenza sono implicati le posture errate, gli arredi (banchi e sedie) e gli zainetti".

Riguardo a questa problematica le soluzioni che si sono rivelate più efficaci nel prevenirli "sono il **miglioramento del design degli arredi**, l'**educazione alla postura**, la **riduzione del peso degli zainetti e il loro corretto utilizzo**". E i banchi monoposto di nuova generazione, in linea con le norme tecniche europee sugli arredi scolastici, "rendono più agevole adattare la postazione al singolo studente e facilitare il mantenimento di una buona postura. Inoltre, contribuendo al mantenimento del distanziamento fisico e al miglioramento dell'igiene della postazione, rappresentano una misura di contrasto contro la diffusione del virus SARS-CoV-2, insieme alle altre misure adottate (uso della mascherina e igiene personale e ambientale)".

Riprendiamo dal factsheet un'immagine relativa alle posture corrette e scorrette:



NO



Si ricorda poi, a livello ergonomico, che qualsiasi **posizione fissa** se mantenuta a lungo "è scomoda", quindi è bene "cambiare spesso posizione e ogni tanto, con il permesso dell'insegnante", alzarsi in piedi "per sgranchire i muscoli, praticando qualche piccolo esercizio" (riportati nel documento), rispettando sempre le regole di distanziamento.

Le regole per evitare di assumere delle posture scorrette

Riportiamo, infine, alcune indicazioni per prevenire i disturbi muscoloscheletrici in ambito scolastico.

Il factsheet indica, infatti, che "per preservare la salute della schiena quando si è seduti al banco è comunque importante seguire alcune semplici **regole per evitare di assumere delle posture scorrette** che non solo possono provocare dolore e fastidio, ma che, nel tempo, possono determinare alterazioni della schiena quali una minore flessibilità e l'atteggiamento di dorso curvo".

Questi alcuni consigli per una **corretta postura**:

- "La schiena deve essere sempre ben poggiata allo schienale della sedia e non curva.
- Gli avambracci devono sempre avere un punto di appoggio (esempio: il banco, i braccioli, le gambe).
- I piedi devono poggiare completamente sul pavimento o sulla barra poggia-piedi se presente (non mettere i piedi intorno alle gambe della sedia, non sedersi in ginocchio).
- Le ginocchia non devono toccare la parte inferiore del piano del banco.
- Deve essere garantito uno spazio sufficiente per muovere agevolmente le gambe.
- Considerando il piano di seduta della sedia, deve esserci uno spazio libero tra la parte posteriore (dietro) delle ginocchia ed il bordo anteriore (avanti) della sedia.
- Evitare di poggiare il gomito sul banco con il mento poggiato sulla mano.
- Non dondolare con la sedia.
- È bene che la sedia non sia troppo lontana dal piano d'appoggio utilizzato".

Segnaliamo, in conclusione, che il documento Inail, che vi invitiamo a visionare integralmente, riporta ulteriori indicazioni su:

- trasporto dei libri di scuola
- utilizzo del tablet
- esercizi di prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici.

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Inail, Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, " [Disposizioni anti COVID-19 ed ergonomia scolastica](#)", a cura di A. Papale, M. Petyx, G. Fortuna, S. Iavicoli, Factsheet edizione 2020 (formato PDF, 3.24 MB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " [Emergenza COVID-19 ed ergonomia scolastica](#)".

Scarica la normativa di riferimento in materia COVID-19:

DECRETO-LEGGE 7 ottobre 2020, n. 125 - Misure urgenti connesse con la proroga della dichiarazione dello stato di emergenza epidemiologica da COVID-19 e per la continuità operativa del sistema di allerta COVID, nonché per l'attuazione della direttiva (UE) 2020/739 del 3 giugno 2020.

DECRETO-LEGGE 8 settembre 2020, n. 111 - Disposizioni urgenti per far fronte a indifferibili esigenze finanziarie e di sostegno per l'avvio dell'anno scolastico, connesse all'emergenza epidemiologica da COVID-19.

DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 7 settembre 2020 - Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 25 marzo 2020, n. 19, recante misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19, e del decreto-legge 16 maggio 2020, n. 33, recante ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19.

[Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sul nuovo coronavirus Sars-CoV-2](#)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it