

Sedíme zdravě

Jak na správné sezení

ANO

Správná velikost a tvar nábytku vede k dobrému držení těla



- výšku pracovní plochy je dána přibližně výškou loktů
- žádoucí je možnost náklonu pracovní plochy (10–16°) pro snížení zátěže na krční páteř a ramenní pletence
- výška zádové opěry slouží především jako opora beder nikoliv hrudní páteře
- přední hrana sedadla nesmí zasahovat do podkolenní jamky a musí být zaoblená
- výšku sedadla udává délka bérce zvětšená o výšku podpatku

NE

Nevhodný sedací nábytek vede ke kulatým zádům a k zátěžovému držení těla s následnými bolestmi zad



POZOR!

- na vysoko umístěné opěradlo
- na příliš hluboký sedák
- na nepřiměřenou (často vyšší) výšku sedáku a stolu

Kontrola správné velikosti židle: provádíme pohledem z boku

Podmínkou je správné držení těla, které docílíme posazením dítěte na sedák dozadu, zasunutím brady a navozením přiměřeného bederního prohnutí, chodidla se opírají celou plochou o podložku.



s využitím stojánku

stojánek na podložení učebnice (lze použít i penál) odlehčuje zejména krční páteři a zlepšuje její postavení



s využitím málo nahuštěným overballem

- overball do oblasti beder vede k lepší opoře bederní páteře
- overball pod hýžděmi (občasné použití) – podporuje dynamický sed, který vede ke stabilizaci páteře
- overball mezi hrudníkem a hranou stolu – vede k napřimění hrudní páteře při psaní a čtení



Při nákupu školního nábytku vyžadujte na výrobci předložení certifikátu, vydaného certifikačním úřadem v ČR, potvrzujícím shodu vlastností nábytku s ČSN EN 1729-1:2007 a ČSN EN 1729-2:2007.

Doporučujeme raději nákup nábytku s pevně danými rozměry. Pokud je nastavitelný, tak maximálně pro dvě velikosti.

Velikost nábytku kontrolujte dvakrát do roka, případně vyměňte za velikost vhodnější!



Obračená židle s možností opory loktů o opěradlo je výhodnou alternativní polohou, vedoucí ke snížení zátěže páteře kulatým sedem

Autorky: RNDr. Věra Filipová, MUDr. Věra Faierajzlová, CSc.
Recenze: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc.
Grafická úprava: Geoprint s.r.o.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2010“, projekt č. 10035 „Zdravě sedět, více vědět!“. Vznikl ve spolupráci se základní školou Kunratice a s výrobcí školního nábytku – Klasa Otice, KOVO Brno, Multip Nový Jičín, Santal Třeboň.



Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Vytiskl GEOPRINT s.r.o., Krajinská 1110, 460 01 Liberec
1. vydání, Praha 2010 © Státní zdravotní ústav. NEPRODEJNÉ