

# Sedíme zdravě

## Jak na správné sezení

### ANO

Správná velikost a tvar nábytku vede k dobrému držení těla



- výška pracovní plochy je dána přibližně výškou loktů
- žádoucí je možnost **náklonu pracovní plochy** (10–16°) pro snížení zátěže krční páteře a ramenních pletenců
- **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

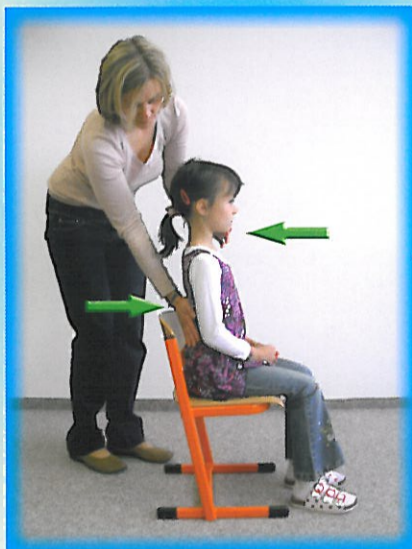


### POZOR!

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

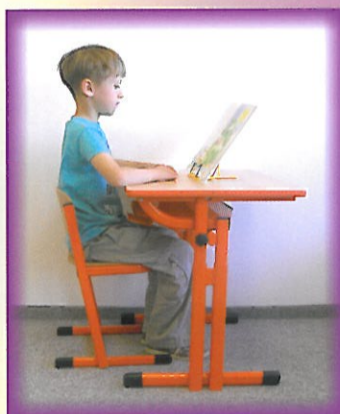
### Kontrola správné velikosti židle: provádíme pohledem z boku

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

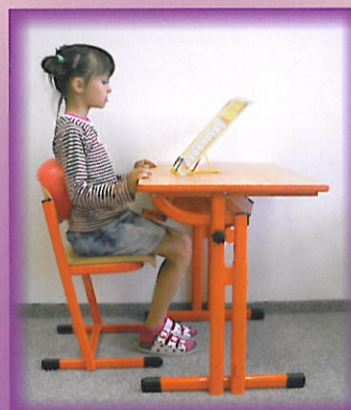
stojánek na podložení učebnice (lze použít i penál) odlehčuje zejména krční páteři a zlepšuje její postavení



### Jak snížit zátěž na páteř:

#### s využitím málo nahuštěného overballu

- 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



### s využitím obrácené židle



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

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 vhodnější velikost!

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 výrobcem 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