

Doporučení Státního zdravotního ústavu v Praze a MŠMT pro vedení školy při nákupu školního nábytku

(Zásady pro výběr a užívání ergonomicky vhodného nábytku)

Vadné držení těla je jednou z nejčastějších funkčních poruch pohybového aparátu, vyskytujících se v ČR u 40 % dětské populace. Vysoký nárůst byl zaznamenán zejména u dětí mladšího školního věku, a to zejména v 1. a 2. třídě. Příčiny této nepříznivé situace jsou v nedostatečném pohybovém režimu, který nestačí kompenzovat statickou zátěž ve školních lavicích, ale i v množství hodin strávených u televize a počítače. Svůj podíl má i nevyhovující ergonomie školního nábytku.

Správná ergonomie školního nábytku je základní podmínkou úspěšné prevence poruch pohybového aparátu u školních dětí vzhledem k tomu, že klade minimální nároky na páteř, klouby a svaly a brání předčasné fyzické a duševní únavě. Věnujte, prosím, problematice **výběru, nákupu a přidělování školního nábytku zvýšenou pozornost.**

1/ Při nákupu školního nábytku požádejte prodejce o předložení certifikátu, vydaného certifikačním úřadem v ČR, potvrzujícím shodu vlastností požadovaného nábytku s požadavky ČSN EN 1729-1:2007 a ČSN EN 1729-2:2007. (Normy DIN ISO 5970 a ENV 1729 jsou již neplatné – rozměry byly jiné).

2/ Vybírejte přednostně pevný nábytek dané velikosti. V případě stavitelného nábytku vybírejte jen ten, který je stavitelný pouze přes 2 velikosti (např. 2 -3 pro 1. a 2.třídy, 4 – 5 pro vyšší děti.). Pokud je židle přes více než dvě velikosti nikdy nemůže splnit požadavky na ergonomii pro všechny velikosti. Vždy bude buď nevhodná hloubka sedáku nebo výška umístění opěráku.

3/ Věnujte pozornost přidělování židle i stolu jednotlivým žákům – platí zejména pro I. st., kde ve svých třídách děti tráví většinu vyučovacího času. Vyhovující funkční rozměry židle pro správný fyziologický sed zjistíte, posadíte-li si dítě tak, aby se opřelo s rovnými zády o opěradlo. Kontrolu židle i stolu provádějte pohledem z boku:

- a) Výška sedadla se má rovnat délce bérce, zvětšené o výšku nízkého podpatku /1 – 2 cm/, tj. **chodidla** jsou při zadním sezení **celou plochou v pevném kontaktu s podlahou /1/**.
- b) Přední hrana sedadla nesmí zasahovat do podkolenní jamky a musí být zaoblená /2/.
- c) **Opěradlo** má sloužit jako **opora beder**, nikoliv hrudní páteře /3/.
- d) **Výška pracovní plochy** stolu má být umístěna **ve výšce loktů** volně spuštěných paží sedícího žáka /4/.
- e) Pro správné postavení krční páteře je dobré, aby **deska stolu** měla možnost **náklonu**. Doporučuje se náklon 10 – 16 stupňů /6/.



4/ Při nákupu nových židlí a stolů zaměřte **pozornost** zejména **do 1. a 2. třídy**, kde se nachází největší nedostatky ve správné ergonomii. Vyberte tyto třídy dle třídním učitelem zjištěných individuálních výšek dětí i velikostí židlí **č. 2**. Vhodnost židliček pak kontrolujte každého půl roku.

5/ Nezapomínejte na další **alternativní polohy** při vyučování. Čím častěji dětem umožníte změnu polohy těla, tím lépe.

Vypracovala: RNDr. Věra Filipová,
 Oddělení hygieny dětí a mladistvých
 Státní zdravotní ústav, Praha
 e-mail: vera.filipova@szu.cz