

### Jak vybrat správný školní nábytek?

**Sezení v lavici představuje značnou statickou zátěž páteře** i celého pohybového aparátu a na kvalitu sedu má rozhodující vliv především správná velikost školního nábytku. Židle a lavice výrazně ovlivňují držení těla a nesprávné držení těla má za následek poruchy pohybového aparátu, bolesti zad, hlavy a břicha a způsobuje také rychlejší fyzickou i duševní únavu, což následně ztěžuje soustředění a učení.

Pro výrobu školního nábytku platí norma ČSN EN 1729-1:2007 „Sedací a stolový nábytek pro vzdělávací instituce“ a její dodržení je podmínkou pro udělení certifikace na školní nábytek výrobcí nábytku. Citovaná norma udává nejen výšku, ale i hloubku a sklon sedáku, rozměry a umístění opěraku, sklon desky lavice a další ergonomické parametry.

#### **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 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.



Státní zdravotní ústav v Praze vydal k dané problematice zdravotně výchovný materiál pod názvem „**Sedíme zdravě, jak správně sedět**“, který naleznete na adrese:  
[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/sedime\\_nahled.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/sedime_nahled.pdf)

Zpracovala: Mgr. J. Tomicová  
Zpracováno dne: 25.05.2015