

# Dětské domácí pracoviště

Ing. Matuschka Robert, Cech čalouníků a dekoratérů Brno

Dětské domácí pracoviště ( židle, pracovní deska a příslušenství ) je součást dětského pokoje, která by měla odpovídat pohybovým možnostem a rozměrům dětského těla a přímo tak ovlivňuje:

- zdravý vývoj dítěte
- (ne) správné návyky při sezení a práci u stolové desky
- pracovní nadšení
- pracovní výkon a výsledky
- únavu



# Obsah přednášky

15.2.2011 ČES Praha

- Definice dítěte u pracovní desky
- Souvislosti:
  - historie a současnost
  - vliv médií, výrobců a prodejců nábytku
- Specifické požadavky:
  - židle ( růst, pohyb )
  - stolová deska
  - bezpečnost
  - vzhled, povrchová úprava
- Ergonomická osvěta

# Historie a současnost

1930

Adolf Loos – Müllerova vila

2011



# Vliv médií, výrobců a prodejců nábytku

- Časopisy o bydlení – vliv je negativní, neboť až 95 % obsahu časopisů platí inzerenti. Vyzdvihuje se především estetický vzhled, barvy, pocit pohody. O ergonomických přednostech se téměř nepíše.
- Odborné publikace – vliv malý, neboť jsou zaměřeny velmi široce, na dětskou ergonomii jen okrajově.
- Internet – relativně pozitivní s velkým vlivem, často však rozsáhlé diskuse mezi laiky.
- Prodejci nábytku – pozitivní jen u specialistů na kvalitní dětský nábytek
- Výrobci nábytku – pozitivní jen u některých výrobců specializovaných na kvalitní dětský nábytek

# Definice dítěte u pracovní desky

- je schopné sedět na židli a u pracovní desky, samostatně kreslit, psát a učit se
- je vysoké alespoň 108 cm ( ČSN EN 1729-2 )
- až do věku dosažení dospělé výšky

Výška sedáku židlí a pracovních desek v cm podle výšky postavy (dle ČSN EN 1729-1:2007):			
Velikost	Výška postavy	Výška sedáku	Výška stolu
2	108-121	31	53
3	119-142	35	59
4	133-159	38	64
5	146-176	43	71
6	159-188	46	76
7	174-207	51	82

## Dětské židle – specifické požadavky - schopnost růstu

Podle přílohy č. 2 k vyhlášce č. 410/2005 Sb. Zásady pro práci žáků vsedě a ergonomické parametry školního nábytku

- a) Výška sedadla je rovna délce bérce, zvětšené o výšku nízkého podpatku (1 - 2 cm), tj. chodidla jsou při zadním sezení celou plochou v pevném kontaktu s podlahou tak, aby bylo možno se o ně pevně opřít.
- b) Efektivní hloubka sedadla podepírá nejméně  $\frac{2}{3}$  délky stehna. Přední hrana sedadla nesmí zasahovat do podkolenní jamky a musí být zaoblená.
- c) Opěradlo slouží především jako opora beder, nikoliv hrudní páteře. Pro volný pohyb horních končetin nemá sahat výš, než k dolnímu úhlu lopatek.



## Dětské židle – specifické požadavky – aktivní pohyb

Podle přílohy č. 2 k vyhlášce č. 410/2005 Sb. Zásady pro práci žáků vsedě a ergonomické parametry školního nábytku

**2. Židle a stoly v kontaktu s podlahou musí být stabilní. Pro dynamický sed je vhodný kvy sedáku v předozadní rovině od - 5 do + 5 stupňů.**

**3. Nejméně namáhavý sed, jak pro svalovou aktivitu, tak pro tlak na meziobratlové ploténky, je v mírném záklonu s podepřenou páteří (relaxační sed).**

Pohybová aktivita dětí je přirozená a pokud to lze ( domácí prostředí ), je vhodné ji pouze omezovat. Předozadní houpaní je pozitivní, protože podporuje mozkovou činnost.

Pohyb je klíčovým faktorem pro zdravý vývoj dítěte. „Omezování“ může být negativní: nedostatek pohybu znamená nedostatek smyslových podnětů, které jsou nezbytné pro zlepšení vnímání a schopnost vytvořit si základ pro normální psychomotorický vývoj.



# Pracovní deska – specifické požadavky

## Možnost nastavení sklonu a výšky desky



Dle přílohy č. 2 k vyhlášce č. 410/2005 Sb. Zásady pro práci žáků vsedě a ergonomické parametry školního nábytku

d) Výška pracovní plochy stolu je umísťována ve výšce loktů volně spuštěných paží sedícího žáka.

e) Vhodný je snadno nastavitelný náklon desky stolu. Stupeň nastavení pro psaní je 10-16 stupňů, pro čtení až 35 stupňů.

Dlouhé sezení u vodorovné desky znamená, že hlava je ohnutá příliš daleko dopředu, aby se přiblížila k záznamům. Výsledkem může být svalové napětí v horní části zad a bolesti hlavy. Naklonění stolní desky umožňuje zmírnit tato nevhodná svalová napětí.



# Bezpečnostní prvky



# Vzhled a povrchová úprava



Vzhled líbivý pro děti + praktické materiály odolné proti oděru, znečištění a lehce umyvateľné a zdravotně nezávadné , na dotyk příjemné.  
( Snadno čistitelné laminované desky, práškové barvy a umělohmotné díly, měkké nechladné podložení zápěstí, čalounické materiály odolné a snadno čistitelné ).

# Ergonomická osvěta

Podporovat pořizování dětského nábytku respektujícího ergonomické potřeby dětí a mládeže je vhodné trpělivou názornou a textovou propagací v médiích s velkým nákladem:

- v časopisech o bydlení
- na specializovaných internetových portálech se sekci dětský nábytek nebo určených pro ženy nebo e-shopech s dětským nábytkem
- přímo v katalozích nábytku, který požadavky ergonomie dětského těla respektuje
- v odborných publikacích za nízkou cenu ( s velkým nákladem )

Propagace v médiích s malým nákladem bude mít jen nepatrný efekt.

Děkuji za pozornost.