

# ERGONOMIE

1. Pokud zrovna nespíme, sedíme doslova celý den v kanceláři, v autě i během volného času. Jen sezení v kanceláři představuje za jeden aktivní život přibližně 70 000 hodin.
2. Onemocnění pohybového systému se již dlouho stává v podnikovém i národohospodářském měřítku nákladovým problémem číslo jedna. Za období posledních více než deseti let tvoří špičku ve statistice pracovní neschopnosti.
3. Co způsobuje nesprávné sezení:
  - zvýšený tlak na meziobratlové ploténky při chybějící podpěře bederní oblasti zad, statické zatěžování zádočných, ramenních a šíjových svalů při práci ve strnulé poloze sezení,
  - negativní vliv na svaly, oběh krve a lymfatické tekutiny zvláště v dolních končetinách,
  - zatěžování srdečního a oběhového systému.



## 3.a

### **Dynamické sezení**

umožňuje změnu poloh horní části těla, vede k přirozenému zatěžování a odlehčování svalstva a meziobratlových plotének, podporuje zásobování meziobratlových plotének výživnými látkami, zajišťuje dostatečné prokrvení svalů.

3.b

### **Sedět dynamicky**

Dynamicky sedět znamená co nejčastěji měnit polohu při sezení.

Měli byste často měnit polohu v záklonu a v předklonu a individuálně si nastavit sílu:

- pružiny
- přítlaku opěrky zad.
- Plně využít sedací plochu
- Anatomicky tvarovaná sedací plocha musí být plně zasednuta. Jen tak je zaručen správný kontakt horní části těla s opěradlem.
- Nastavit opěradlo
- Nastavit opěradlo tak, aby jeho vyklenutí podpíralo páteř v bederní oblasti.
- Nastavit správně výšku sedadla
- Správnou výšku sedáku nastavit tak, aby byl úhel v loketním kloubu při předloktí položeném vodorovně na pracovní ploše byl cca 90°.

4.

### **Na co byste měli brát zřetel:**

- opěra předloktí 5–10 cm,
- klávesnice ve výši lokte,
- úhel loktů a kolen 90°,
- podepření bederní páteře,
- volný pohyb kolen.

