

Príloha
2

Rizikové faktory pre vznik civilizačných chorôb

Rizikové faktory v prostredí (pre vznik civilizačných chorôb)

dlhodobé pretrvávajúce statické pravouhlé sedenie, prevažne pri nesprávnom držaní tela
- tlak na vnútorné orgány (chrbtica do tvaru písmena C)

pasívny spôsob života a sedavá kultúra

SUMÁR PRE DYNAMIZÁCIU PROSTREDIA

- vytvoriť prostredie a prvky, ktoré umožňujú variovať polohy tela (hlavne počas práce), napríklad vytvoriť podlahy z „teplých“ materiálov, pódia, ktoré poskytnú tepelný komfort pri polohách na zemi (kobercami potiahnuté pódia, podlahy vhodné pre ležanie, sedenie, čupenie na zemi)
- minimalizovať tlak na vnútorné orgány prostredníctvom správneho spôsobu sedenia
- pravidelne striedať telesné polohy pri práci aj odpočinku, najzdravšie je sedenie obkročmo ako v sedle, mať kolena od seba pod 45°, pri operaní sa o vyššiu podpierku (perching), obzvlášť v školách umožniť väčšiu slobodu voľby telesnej polohy a zaviesť možnosť dynamického sedu
- mať možnosť vykladať nohy do vyšších polôh, sedieť na zemi, pololežať, dostať sa do konštruktívnej odpočinkovej polohy, ktorá uvoľňuje chrbticu aj počas dňa
- rozvíjať interiérovými prvkami hrubú motoriku – poskytnúť jednoduché a atraktívne prvky pre fyzické aktivity na úrovni fitness a rehabilitačných pomôcok pri bežných každodenných činnostiach
- preferovať oblečenie, doplnky prípadne batožinu, ktoré umožnia slobodne meniť polohy tela a pomôcť zabezpečiť správne držanie tela

Sedlové sedenie obkročmo bez operadla



koncept školského nábytku Dr. Mandala

SIS - stage system pre voľné menenie polôh hlavne u detí

možnosti polohovať nohy

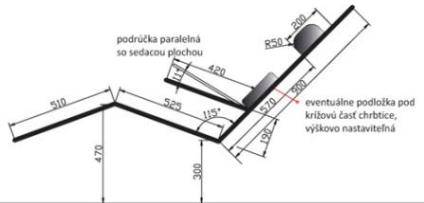


návrhy na úpravu odporúčaní pre tvorbu odpočinkového sedacieho nábytku

Variant A - so zaobleným operadlom (poskytuje lepšiu oporu krížov) v oblasti bedier a mierne vyklopenými područkami



Variant B - rovné plochy a područky paralelné so sedadlom



nedostatok fyzickej aktivity, disproporcia v striedaní aktivity a pasivity

- vyhľadávať prostredie stimulujúce fyzickú aktivitu a umožňujúce primerane striedať aktivitu a pasivitu
- mať k dispozícii vyšší stôl, stôl so zmenou výšky alebo pult vhodný na prácu postojacky – doma alebo na pracovisku – prostredie pre stand up meetingy
- zatriktívniť schodisko alebo rampy, jeho zaujímavým architektonickým konceptom a vhodným umiestnením v priestore, ktoré bude prizývať k ich použitiu
- poskytnúť atraktívne prvky pre prekonávanie vzdialeností vertikálne a horizontálne
- dať k dispozícii aj oddychové horizontálne plochy vybavené vhodným povrchom (materiály s dobrým kontaktným komfortom napr. žinenky, karimatky, pódia potiahnuté kobercom, ktoré sa dajú bez problémov udržiavať v čistote)



prostredie stimulujúce fyzickú aktivitu



zatriktívnenie schodísk v interiéri