

Az iskolaszékek gerinckímélő képességének javítása: miért éppen most?

Régóta látjuk, tudjuk, hogy vannak olyan iskolaszékek, melyek nem képesek a gerinc megfelelő megtámasztására. Mindig abban reménykedtünk, hogy amikor az iskolák új székeket vesznek, akkor már jó székeket szereznek be. Ennek érdekében sok év óta tájékoztatjuk a velünk kapcsolatba kerülő pedagógusokat a helyes ülésről és a megfelelő szék tulajdonságairól. Mivel ez alapján véve mindenki számára fontos tudás, tájékoztatásunkat kitettük a www.gerinces.hu honlapunkra is.

2018. áprilisban egy olyan iskolában jártam egy tartáskorrekciós műhelynap alkalmából, mely az infrastrukturális megújulás keretében új székeket kapott. A helyes ülés és a megfelelő szék bemutatásakor a vadonatúj székeket használtam, ekkor derült ki, hogy az új szék a derekat egyáltalán nem támasztotta meg, mert a támlája magasan volt, a deréktáj csak a levegővel „érintkezhetett”. Ezen én meglepődtem, a pedagógusok azonban az ilyenkor szokásos lemondó gúnnyal nyugtázták a helyzetet. Azt mondták, hogy a székeket az iskolának a Büntetésvégrehajtástól (BV) kell vennie, így nincs is lehetőségük jobb széket választani. Én azonban elhatároztam, hogy utánajárok: hiszen akárki készíti is az iskolaszékeket, bizonyára szívesen tenné a háttámlát a megfelelő helyre, ha tudná, hogy hová és miért éppen oda kellene tennie.

2018. szeptemberben olyan helyzetbe kerültem, hogy dr. Pintér Sándor belügyminiszter úrral tudtam néhány szót beszélni, mondtam neki, hogy az iskolaszékeket meg kellene javítani. Ő kérte, írjam ezt meg neki emailben, s a leveletem továbbította a BV Holding Kft. vezetőjének, aki pedig felhívott, hogy találkozzunk és nézzük meg, mit lehet tenni. A találkozón hamar megértették a BV Holding Kft. vezetője és munkatársai, hogy mi a helyes ülés és azt hogyan segítheti egy jó szék, ezért elhatároztuk, hogy közösen megvizsgáljuk a BV által jelenleg készített iskolaszékeket. A szék-vizit alkalmával kiderült, hogy a BV Holding Kft. kínálatában a hajlított palástú, deréktájat kiválóan támasztó, igényes szék is megtalálható, igaz, kicsit drágább, mint a legolcsóbb székek. Az is azonnal kiderült, hogy valóban van olyan szék, melynek a támlája túl magasan van. A következő találkozó már Sopronkőhidán volt. Mindenki értette a megoldandó feladatot és mindenki meg is akarta oldani: a BV Holding Kft., a Sopronkőhidai Fegyház és Börtön a Sopronkőhidai Ipari és Szolgáltató Kft.-vel együtt, valamint az iskolaszékek gyártásában résztvevő másik cég, a Falco Sopron Kft. is.

A Falco Sopron Kft. kitűnő fejlesztő mérnöke, Varga Tamás elemezte a székek méreteit és készített egy ún. mérőszék-sorozatot: ezek minden méretükben állítható mintaszékek. Kérése szerint elmentünk egy általános iskolába, ahol a kiváló védőnő, Farkas Józsefné testmagasságonkénti csoportosításban összegyűjtött 80 gyermeket. Ők végig-ülték a különböző méretű székeket, és megfigyelték, hogy melyiket érzik kényelmesnek. (Persze ehhez előbb megtanítottam nekik a helyes ülés szempontjait és az ehhez szükséges testtudatot.) A fejlesztő mérnök látta, hogy a szokásos legkisebb szék is túl nagy a legkisebb elsősöknek, mégpedig minden méretében. A mérnök jegyzeteket készített, a találatokat összegezte és elkészítette a javaslatát arról, hogy az iskolaszékek gyártását hogyan lenne érdemes módosítani:

- A legkisebbeknek megfelelő, jelenleg hiányzó kicsi méretű széket is gyártani szükséges, valamint a székek ülőfelületének mélységét és az ülőfelület-háttámla közti távolságot úgy kell változtatni, hogy az a derekat jól támassza meg.
- Egy-egy évfolyamon a gyerekek bizonyos hányada részére az átlagosnak mondható méretezésű szék felel meg, míg bizonyos hányaduk a szokásosnál kisebbet ill. nagyobbbat igényel ahhoz, hogy helyesen tudjon ülni. Vagyis egy-egy osztályban az évfolyamnak

megfelelő átlagos székeken kívül néhány kisebbre ill. néhány nagyobbra is szükség van, a gyerekek pedig majd megtalálják a nekik leginkább megfelelőt. (Érdekes tapasztalatunk volt, hogy a túl nagy szék nagyobb baj a gerinc szempontjából, mind a túl kicsi.)

A Falco Sopron Kft. rendelésekkel foglalkozó munkatársa, Szurok Krisztina tapasztalatai és javaslata szerint a székek elnevezésén is változtatni szükséges, hogy a rendelést készítő pedagógusok jobban eligazodhassanak és így jól tudjanak rendelni: a szempontok közt a rakásolhatóság és a székek azonossága okozta egységes osztály-látvány hátrébb kerüljön, helyettük kerüljenek előtérbe a gyerekek adott évfolyamon általában jellemző testméretei.

Mindehhez a szék-javító munkában résztvevők közösen tájékoztató anyagokat (szöveget, táblázatot, videófilmet) készítenek, hogy ezzel is segíthessék a pedagógusok munkáját a székek felelősségteljes rendelésében.

A Klebelsberg Központ elnöke szintén fontosnak tartja a gyerekek gerincvédelmét, ezért a tájékoztató anyagot szétküldi országszerte. Hasznos lenne, ha az iskolák a szülők részére is elérhető felületre helyeznék ezt a sok segítséget, mert így a szülők is megismerhetik a helyes ülést segítő szék jellemzőit – hátha otthon is szeretnének megfelelő széket gyermekeiknek, meg persze maguknak is. (Az sem baj, ha a gyerekek is megismerik a helyes ülés és a jó szék szempontjait, így ki tudják majd választani a nekik megfelelő széket.)

Mindehhez sok sikert és jó egészséget kívánok a kedves pedagógusoknak, szülőknek és gyermekeknek ☺!

Budapest, 2019. április 26.

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.
prevenciós igazgató
Országos Gerincgyógyászati Központ
a WHO „Schools for Health in Europe” /SHE/ Network
EMMI által kinevezett magyar nemzeti koordinátora

Utóirat:

Meghatottan köszönöm Pintér Sándor miniszter úr, a BV Holding Kft., a Sopronkőhidai Fegyház és Börtön, a Sopronkőhidai Ipari és Szolgáltató Kft., a Falco Sopron Kft. vezetői és munkatársai, a Lackner Kristóf Általános Iskola Sopron védőnöje, valamint a Klebelsberg Központ elnöke felelősségteljes segítőkészségét.

Szeretném ezt a „happy end”-del végződő történetet minden olyan polgártársunknak biztatásul mutatni, aki eddig lemondóan legyintve intézte el az esetleg mégis megjavítható problémákat.