

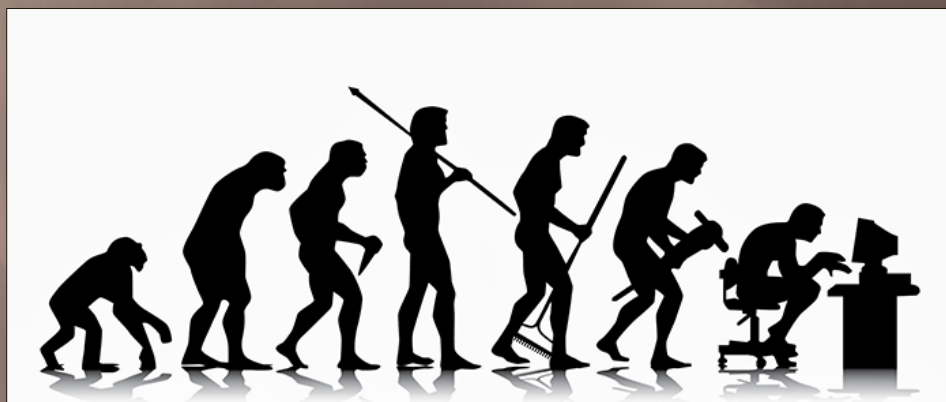


Down Alapítvány
TÁMOGATOTT ÜGYINTÉZÉS
1145 Budapest, Amerikai út 14.

Tel.: (061) 363-63-53 e-mail: down@downalapitvany.hu



A SZÉK KÁROS AZ EGÉSZSÉGRE



AVAGY
HA MOST ÜLSZ, AKKOR ÁLLJ FEL,
ÉS NYÚJTÓZTASD KI A
TAGJAIDAT!



Ha folyamatosan ülőmunkát végzünk, jobban megterheljük a gerincünket, mint ha egész nap talpon lennénk!



Ha egész nap csak ülünk, az növeli az érrendszeri betegségek, az infarktus és a rák kialakulásának kockázatát.



- ▣ Lábunk nem véletlenül hosszabb, mint a testünk, tehát használnunk kellene. A nap nagy részében csak ülünk. Ülünk a reggelinél, az ebédnél, biciklin, íróasztalnál, ülünk a wc-n, az ülőlabdán, esténként pedig a fotelben vagy a kanapén.
- ▣ Azt hihetnénk, hogy ülni könnyebb a gerincnek is, mint állni. A gerincet érő terhelés azonban az álló testhelyzetben a legjobb.
- ▣ A kardiológusok nem véletlenül; *ülésjárványnak* nevezik ezt az életmódot.





Milyen tünetei lehetnek a helytelen ülőmunkának?

- ▣ Hátfájás
- ▣ Rossz testtartás
- ▣ Izomgyulladás
- ▣ Fejfájás
- ▣ Figyelem zavar





Mit tegyünk?

- ▣ 2-3 óránál többet ne ülünk egy nap
- ▣ Fél óránként álljunk fel, és mozgassuk meg tagjainkat, nyújtózkodjunk
- ▣ Igyekezzünk állva elvégezni, amit tudunk



Jó tanácsok

- ▣ Beállíthatjuk a telefonunkat, hogy félóránként jelezze, ideje kinyújtóztatni a tagjainkat,
- ▣ Az munkahelyünkön az iroda másik sarkába helyezzük el a papírkosarat,
- ▣ **Kevesebbet nézzünk tévét !**
- ▣ Ne féljünk a sorban állástól!
- ▣ Ne ülünk le a buszon, ha biztonságosan meg tudunk kapaszkodni!



KÉR kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők a <http://downalapitvany.hu/> oldalon:



1. TÜZVÉDELEM- megelőzés, jelzés, menekülés



3. Gruiz Katalin: MENTÁLIS AKADÁLYMENT ESÍTÉS- Elvek, Etika, Gyakorlat



2. HOGYAN INTÉZZÜNK ÜGYET? Tudakozódás és ügyintézés hivatalokban, szolgáltatóknál



4. HOGYAN KÉSZÍTSÜNK KÖNNYEN ÉRTHETŐ ANYAGOT? - Útmutató