



Independent
Living Centre
of WA (Inc)



Centar za nezavisan život WA (Inc)

Centar za nezavisan život (Independent Living Centre) pruža besplatne i nepristrane informacije i savjete, pomažući vam tako da izaberete proizvod koji vam najbolje odgovara

The Niche, Suite A,11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 Telefon: 1300 885 886 Informativna linija: (08) 9381 0608

Izbor adekvatne stolice

Izbor stolice

Vrlo je važno imati adekvatnu stolicu. Kupovina stolice koja vam odgovara je nešto vrlo osobno i individualno.

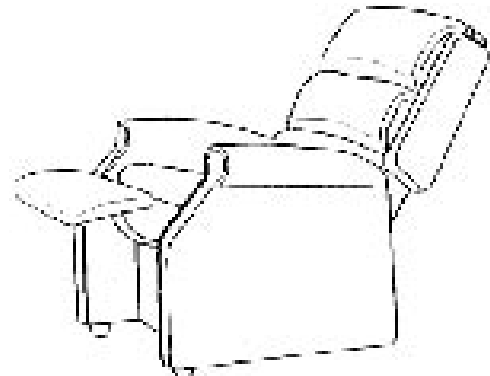
Izbor stolice će zavisi o:

- svrsi kojoj će stolica služiti – npr. radu za stolom
- osobi koja će na njoj sjediti.



Popis tačaka koje treba uzeti u obzir:

- širina i dubina sjedišta, visina sjedišta od poda
- dužina i visina naslona za ruke
- visina i konture naslonjača za leđa
- lakoća ustajanja sa stolice
- pokretnost stolice
- stabilnost
- materijal
- prilagodljivost



Tjelesni položaj i udobnost

Kada je stolica adekvatne visine i oblika ...

- Ugao između kukova i koljenja treba biti otprilike 90 stepeni.
- Stopala bi trebala biti udobno smještena na podu ili na podlozi za stopala
- Prednja strana sjedala trebala bi biti lagano zakrivljena prema dolje, završavajući dva ili tri prsta iza koljena
- Nagib sjedala:
za ručanje – ravan
uredskog - ravan ili lagano prema naprijed
fotelje ili sjedala sa naslonom na spuštanje i osloncem za noge - lagano unatrag.
- Kada su nadlaktice naslonjene na stol ili radnu ploču, laktovi bi trebali stajati otprilike pod kutom od 90 stepeni u odnosu na opuštenu ramena
- Naslon mora pratiti prirodno zakrivljenje kičme i pružati joj adekvatan oslonac.

Stolice za ručanje

- Visina stolice mora omogućavati udobno držanje podlaktica na stolu.
- Oslonac za noge će možda biti potreban, da bi omogućio pravilan položaj stopala i zglobova.
- Dužina i visina naslona za ruke treba omogućavati lagano primicanje stolice prema stolu.
- Presvučeni nasloni za ruke su udobniji.
- Naslon za leđa mora osiguravati dobar oslonac donjem dijelu leđa i omogućavati uspravno držanje tijela.
- Noge stolice moraju biti dovoljno čvrste.
- Stolica bi trebala da bude dovoljno lagana, da bi se sa lakoćom mogla odgurnuti od stola.

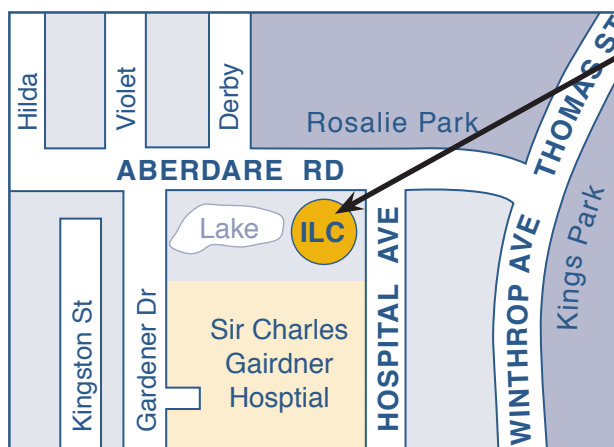
Kancelarijske stolice

- Ako više osoba koristi istu stolicu, trebalo bi da se visina sjedala, naslona i nagib naslona može prilagođavati. Ove operacije mogu da se obavljaju ručno ili pneumatski.
- Baza stolice koja ima pet točkova pruža najbolju stabilnost i pokretljivost.
- Visina stolice treba omogućavati udoban smještaj podlaktica na stolu.
- Oslonac za noge će možda biti potreban, da bi omogućio pravilan položaj stopala i zglobova
- Naslon za leđa mora imati lagano izbočenje prema donjem dijelu leđa i lagano pratiti zakrivljenje oko pojasa
- Sjedalo koje se može nagnuti prema naprijed, omogućava praćenje prirodnih zakrivljenja na leđima.
Lagani pad radne plohe stola, može također spriječiti naginjanje prema naprijed.

Fotelje

- Sjedalo treba biti udobno, čvrsto i dovoljno visoko da bi se korisnik mogao lagano podići iz fotelje.
- Fotelja za odmor (uspravna ili sa mogućnošću spuštanja naslonjača) treba čvrsto pridržavati donji i gornji dio leđa i vrat
- Sjedalo bi trebalo biti dovoljno široko (nekoliko prstiju sa svake strane), ali imati naslone za ruke koji su dovoljno blizu tijela
- Nasloni za ruke trebaju pružati oslonac podlakticama i biti dovoljno čvrsti, kako bi mogli poslužiti kao oslonac prilikom ustajanja.
- Sjedalo bi trebalo pružiti dobar oslonac butinama, ali se zakrivljivati lagano prema dolje, kako bi se izbjegao pritisak na područje ispod koljena.

Dostupne su vam i ostale brošure o drugim temama



Gdje nas možete naći:

The Niche
Suite A, 11 Aberdare Road
NEDLANDS WA 6009

Recepcija: (08) 9381 0600

Pozivi iz unutrašnjosti:
1300 885 886

Faks: (08) 9381 0611

www: www.ilc.com.au

© Copyright - Independent Living Centre