



Independent
Living Centre
of WA (Inc)



Zachodnioaustralijskie Centrum Na Rzecz Samodzielnego Życia (Inc)

Centrum Na Rzecz Samodzielnego Życia służy bezpłatnymi i wiarygodnymi informacjami oraz poradami, pomocnymi przy wyborze odpowiednich artykułów.

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

Wybór odpowiedniego fotela lub krzesła

Wybór fotela lub krzesła

Bardzo ważne jest, aby fotel czy krzesło, były odpowiednie dla osoby, która ich używa.

Znalezienie wygodnego fotela lub krzesła jest w pewnym sensie sprawą bardzo osobistą.

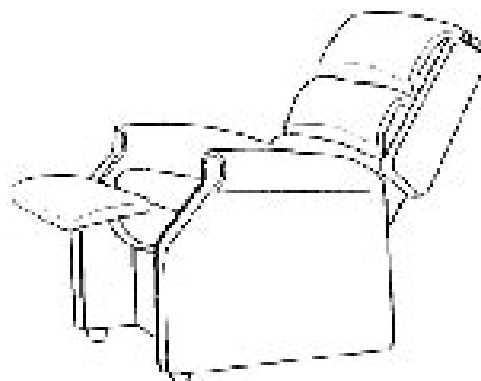
Przy wyborze należy kierować się dwoma podstawowymi kryteriami:

- Jaka będzie jego funkcja, np. krzesło do pracy przy biurku lub siedzenia przy stole.
- Kto będzie z niego korzystał.



Lista cech, które należy brać pod uwagę:

- Wielkość siedziska oraz wysokość, na jakiej się znajduje.
- Wysokość i długość podłokietników.
- Wysokość oparcia i jego kształt.
- Wygoda siadania i wstawania.
- Czy łatwo daje się przenieść.
- Stabilność.
- Materiał.
- Możliwość regulacji.



Sylwetka a wygoda

Kiedy fotel lub krzesło posiada właściwy kształt i wymiary...

- biodra i kolana powinny być ułożone pod kątem ok. 90 stopni,
- stopy powinny spoczywać wygodnie na podłodze lub podnóżku,
- przednia część siedziska powinna łagodnie opadać i pozostawiać przestrzeń dwóch do trzech palców od kolan
- Nachylenie siedziska:
 - podczas posiłku – płaskie
 - przy biurku – płaskie lub nieco wpród
 - podczas odpoczynku – lekko do tyłu
- kiedy przedramiona spoczywają na stole lub biurku, łokcie powinny być zgięte pod kątem około 90 stopni, a ramiona rozluźnione
- naturalna krzywizna kręgosłupa jest zachowana i wsparta

Krzeseła do jadalni

- Wysokość krzesła powinna umożliwiać wygodne ułożenie rąk na stole.
- Może być potrzebny podnózek do podparcia stóp i kostek.
- Długość podłokietników i wysokość, na której się znajdują, powinny pozwalać na przysunięcie krzesła blisko stołu.
- Podłokietniki z obiciem zapewnią prawdopodobnie większą wygodę.
- Oparcie powinno zapewniać podparcie dolnej części kręgosłupa i wspomagać utrzymanie pozycji wyprostowanej.
- Nogi krzesła powinny zapewniać stabilność.
- Krzesło powinno być wystarczająco lekkie, aby móc swobodnie odsunąć je od stołu.

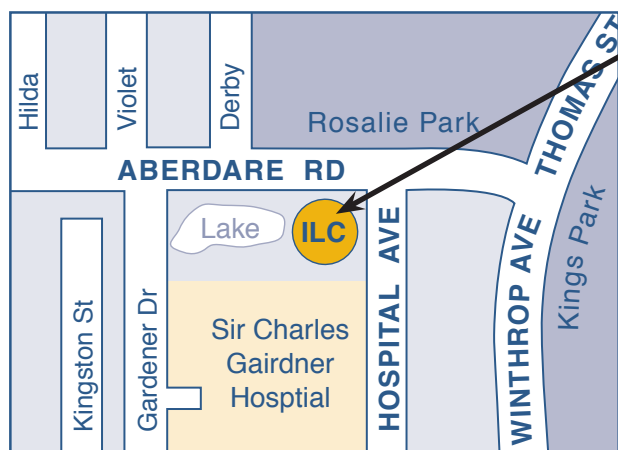
Krzeseła biurowe

- Jeżeli z jednego krzesła korzysta kilka osób, to wysokość siedziska i oparcia oraz jego odchylenie powinny pozwalać na łatwą regulację. Może ona odbywać się ręcznie lub być wspomagana pneumatycznie.
- Krzesło na kółkach o pięcioramiennej podstawie zapewnia stabilność i łatwe przemieszczanie.
- Wysokość krzesła powinna umożliwiać łatwe utrzymywanie rąk na wysokości biurka.
- Może być potrzebny podnózek do podparcia stóp i kostek.
- Kręgosłup powinien być dobrze podparty. Oparcie powinno być wygięte do przodu w dolnej części i lekko wyprofilowane wzdłuż tułowia.
- Siedzisko nachylone do przodu pomaga utrzymać naturalną krzywiznę kręgosłupa. Opadający blat może ponadto ograniczać pochylenie siedzącego do przodu.

Fotele wypoczynkowe

- Fotel powinien być mocny i wygodny, a także odpowiednio wysoki, aby ułatwić wstawanie.
- Fotel przeznaczony do odpoczynku (pionowy lub pochyły) powinien zapewniać podparcie kręgosłupa w dolnej, górnej oraz szyjnej części.
- Szerokość siedziska powinna pozostawiać odrobinę wolnego miejsca po obydwu stronach ciała, ale jednocześnie podłokietniki powinny być odpowiednio blisko.
- Podłokietniki powinny umożliwiać podparcie przedramion oraz dłoni i być odpowiednio mocne, aby móc się na nich oprzeć podczas wstawania.
- Siedzisko powinno pozwalać na oparcie ud, jednak jego końcowy fragment powinien być zakrzywiony, aby nie uciskać wewnętrznej części kolan.

Dostępne są również broszury informacyjne na inne tematy



Jak do nas trafić

The Niche
Suite A, 11 Aberdare Road
NEDLANDS WA 6009

Recepcja: (08) 9381 0600

Połączenie zamiejscowe:

1300 885 886

Faks: (08) 9381 0611

Strona www: www.ilc.com.au

© Copyright - Independent Living Centre