



 Independent
Living Centre
of WA (Inc)



Центар за самостални живот Западне Аустралије

Центар за самостални живот (Independent Living Centre) даје бесплатне и непристрасне информације и савете да би вам помогао да одаберете најподеснији производ за вас

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 Телефон: 1300 885 886 Линија за информације: (08) 9381 0608

Како одабрати одговарајућу столицу

Како одабрати столицу

Врло је важно да столица буде одговарајућа. Проналажење удобне столице је веома лична и појединачна ствар.

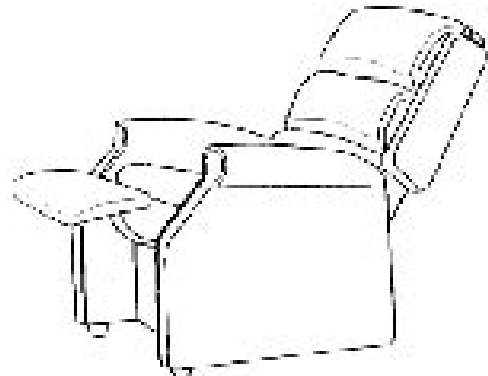
Избор столице треба да зависи од:

- Сврхе у коју ће се она користити, на пример, за рад или за седење поред стола
- Ко ће користити столицу.



Списак за проверу ствари које треба узети у обзир:

- Ширина и дубина седишта и висина од патоса.
- Висина и дужина наслона за руке.
- Висина наслона за леђа и његов облик.
- Колико је лако сести у столицу и устати с ње.
- Покретност столице.
- Стабилност.
- Материјали.
- Могућност подешавања.



Положај тела и удобност

Ако столица има добру величину и облик...

- Кукови и колена треба да се налазе под углом од око деведесет степени.
- Стопала треба да удобно почивају на патосу или на подупирачу за стопала.
- Предњи руб седишта треба да буде увијен према доле, и да завршава на два до три прста иза колена.
- Искошеност седишта:
За јело - равно.
За канцеларију - равно или мало искошено према напред.
Фотеља или фотеља која се спушта - мало искошено уназад.
- Када су наслони за руке стављени на столу или на радну површину, лактови треба да се налазе под углом од око 90 степени с опуштеним раменима.
- Подупире и придржава природне облине кичме.

Трпезаријске столице

- Висина столице треба да омогућава да се руке могу удобно држати на висини стола.
- Можда ће бити потребан подупирач за стопала да би подупирао стопала и ножне чланке.
- Дужина и висина наслона за руке треба да омогућавају да се столица може лако привући столу.
- Постављени наслони за руке могу бити удобнији.
- Наслон за леђа треба да подупире доњи део леђа и да помаже да се одржава усправљен положај тела.
- Ноге столице треба да обезбеђују стабилну основу за подупирање.
- Столица треба да буде довољно лака да би се могла лако одгурнути од стола.

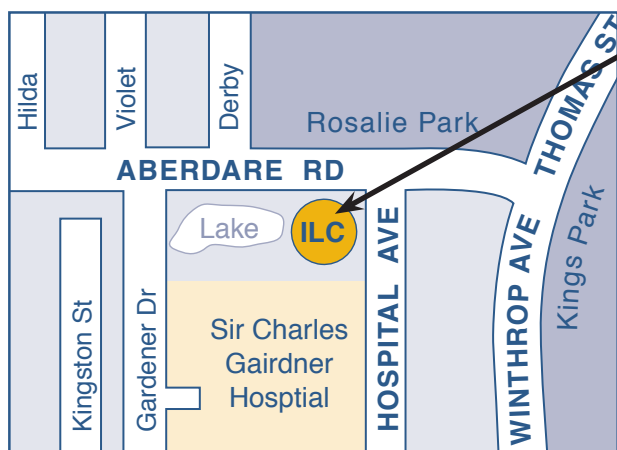
Канцеларијске столице

- Ако исту столицу користи више особа, онда је потребно да се висина седишта, као и висина и положај наслона за леђа у односу на столицу могу лако подешавати. Подешавање може бити ручно или уз помоћ плина.
- Звездаста петокрака основа на котачима обезбеђује стабилност и покретљивост.
- Висина столице треба да омогућује да се руке држе удобно на висини стола.
- Можда ће бити потребан подупирач за стопала да би подупирао стопала и ножне чланке.
- Доњи део леђа треба да буде добро подупрен. Наслон за леђа треба да следи линију доњег дела леђа и да буде благо обавијен око тела.
- Седиште које је искошено према напред може помоћи да се одржава природна извијеност леђа.
Искошена радна површина такође може да ограничи нагињање према напред.

Фотеле

- Седиште треба да буде удобно чврсто и довољно високо да би се корисник могао лако усправити у стајаћи положај.
- Фотелја за одмор (усправна или она која се може спуштати) треба одстрага да подупире доњи и горњи део леђа и врат.
- Ширина седишта треба да буде таква што ће с обе стране тела бити простора од по неколико прста, а да наслони за руке ипак буду удобно близу.
- Наслони за руке треба да подупиру одоздо доњи део руке и шаку и да буду чврсти због лакшег одгуривања при устајању.
- Седиште треба да подупире горњи део ноге, али треба да буде благо увијено према доле и да не притиска колена.

Могу се добити брошуре и о другим темама



Где да нас нађете

The Niche
Suite A, 11 Aberdare Road
NEDLANDS WA 6009

Пријемно одељење:
(08) 9381 0600

Позиви из унутрашњости:
1300 885 886

Телефакс: (08) 9381 0611
Место на интернету: www.ilc.com.au

© Copyright - Independent Living Centre