



 Independent
Living Centre
of WA (Inc)



Trung Tâm Sinh Sống Tự Lập Tây Úc (Inc)

Trung Tâm Sinh Sống Tự Lập (Independent Living Centre) cung cấp thông tin miễn phí, không thiên vị và dịch vụ tư vấn để giúp bạn chọn đúng sản phẩm cho bản thân

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 Điện Thoại: 1300 885 886 Đường Dây Hỏi Thăm Tin Tức: (08) 9381 0608

Chọn Đúng Loại Ghế

Chọn Ghế

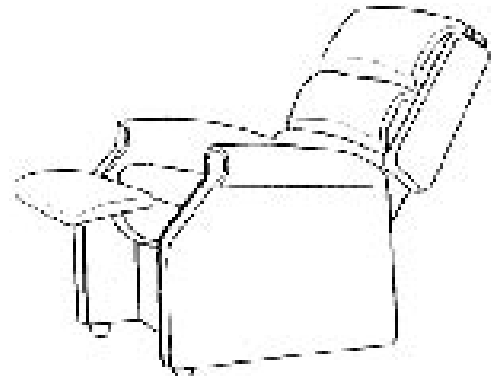
Có được một chiếc ghế thích hợp là điều rất quan trọng. Tìm được một chiếc ghế thoải mái là một điều có tính cách rất cá nhân và cá biệt. Việc chọn lựa ghế tùy thuộc vào:

- Mục đích sử dụng ghế. Thí dụ như để làm việc hoặc để ngồi trước bàn.
- Ai là người sử dụng ghế.



Danh Sách Kiểm Tra Các Điểm Cần Quan Tâm:

- Bề rộng, chiều sâu và chiều cao của ghế tính từ sàn nhà.
- Độ cao và chiều dài của tay dựa.
- Chiều cao và ngoại hình của lưng ghế.
- Tính dễ dàng khi ngồi vào và ra khỏi ghế.
- Tính di động của ghế.
- Sự ổn định.
- Vật liệu.
- Khả năng điều chỉnh.



Tư Thế và Sự Thoải Mái

Nếu một chiếc ghế có đúng kích thước và hình dáng...

- Hông và đầu gối nên nghỉ ở tư thế gần như vuông góc 90°.
- Chân nên dựa thoải mái ở mặt sàn nhà hoặc đồ gác chân.
- Cạnh trước ghế nên cong xuống và rộng khoảng ba ngón tay.
- Độ nghiêng của ghế:
Ghế ăn – Bằng phẳng.
Ghế văn phòng – Bằng phẳng hay hơi dốc về phía trước.
Ghế phòng khách hoặc ghế dựa (recliner) – hơi dốc về phía sau.
- Khi cánh tay để ở trên bàn hoặc bề mặt làm việc, cùi chỏ nên ở tư thế nghỉ gần như vuông góc 90° so với vai (ở tư thế thoải mái).
- Độ cong tự nhiên của xương sống được nâng đỡ và duy trì.

Ghế Ăn

- Chiều cao ghế cho phép tay để thoải mái trên bàn.
- Có thể cần đồ gác chân để hỗ trợ chân và mắt cá.
- Chiều dài và chiều cao tay dựa có thể cho phép ghế được kéo sát vào mặt bàn.
- Tay dựa bọc nệm sẽ giúp tay được thoải mái hơn.
- Lưng ghế nên hỗ trợ phần lưng dưới và giúp lưng duy trì tư thế thẳng đứng.
- Chân ghế cần chắc chắn.
- Trọng lượng ghế đủ nhẹ để có thể dễ dàng đẩy ra khỏi bàn.

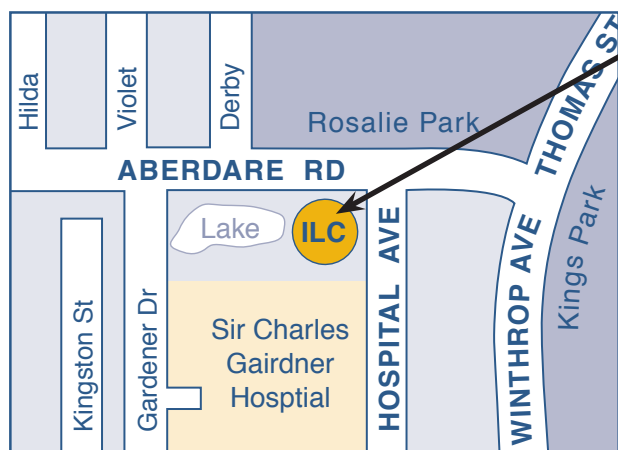
Ghế Văn Phòng

- Nếu có nhiều người xài chung, ghế nên có những chức năng - bằng tay hoặc bằng hơi – cho phép điều chỉnh độ cao ghế ngồi, lưng ghế và vị trí lưng ghế một cách dễ dàng.
- Loại ghế có đáy 5 chân hình ngôi sao đầu có bánh xe lăn có tính ổn định và di chuyển tốt.
- Chiều cao ghế cho phép tay để thoải mái trên bàn.
- Có thể cần đồ gác chân để hỗ trợ chân và mắt cá.
- Phần lưng dưới cần được hỗ trợ tốt. Lưng ghế nên uốn vào trong ở phần dưới và hơi cong ở phần thân lưng.
- Ghế, khi nghiêng về phía trước có thể giúp duy trì độ cong tự nhiên của lưng. Bề mặt làm việc dốc có thể giới hạn việc nghiêng về phía trước.

Ghế Phòng Khách

- Ghế cần cứng nhưng thoải mái và đủ cao để người ngồi có thể đứng lên một cách dễ dàng.
- Lưng ghế dựa (đứng hay ngả về phía sau) nên hỗ trợ phần lưng dưới, lưng trên và cả phần cổ nữa.
- Bề rộng ghế khi ngồi còn đủ rộng cho vài ngón tay để hai bên thân người nhưng đủ để cho tay đặt trên tay dựa một cách thoải mái.
- Tay dựa cần hỗ trợ phần dưới cánh tay cũng như bàn tay và đủ chắc để người ngồi có thể đẩy tựa vào đó để đứng lên.
- Ghế cần hỗ trợ phần dưới của đùi nhưng mặt trước ghế nên hơi cong xuống để tránh cho đầu gối không bị ép ở phần dưới.

Chúng tôi có những tập tài liệu nhỏ về các đề tài khác



Địa chỉ liên lạc

The Niche
Suite A, 11 Aberdare Road
NEDLANDS WA 6009
Quầy tiếp tân: (08) 9381 0600
Điện thoại cho người ở thôn quê:
1300 885 886
Fax: (08) 9381 0611
www: www.ilc.com.au