

Spálňa rodičov.

Hlavnou funkciou spálne je pasívny odpočinok. V spálni strávite 1/3 Vášho života, preto je jednou z najdôležitejších miestností v dome. Keď ležíte v posteli, robíte viac ako len odpočívate. Získavate silu a duševné osvieženie potrebné na to, aby ste sa mohli vydať do sveta a pokračovať v aktivitách aj po zvyšok svojho života. Spálňa je – alebo by mala byť – najosobnejšou miestnosťou Vášho domu. V spánku si nie ste vedomí ničoho čo sa okolo Vás deje. Spálňa rodičov má mimo, spania svoje špecifické prevádzkové zameranie aj v týchto pričlenených funkciách :

- miesto pre malé dieťa,
- miesto na osobnú úpravu,
- miesto na pracovisko ženy so šitím na stroji,
- miesto pre duševnú prácu rôzneho rozsahu,
- miesto na záujmovú činnosť, ak je zlučiteľná so spaním,
- miesto na odpočinok vo dne,
- miesto na osobný spoločenský styk,
- miesto na, súkromný styk medzi manželmi,
- miesto na odloženie denného oblečenia,

(Pri tom by sa malo uvažovať z prevádzkového hľadiska so stoličkou, špeciálne upravenou, alebo stojanom, ktorý v našom sortimente chýba).

- miesto na skladovanie spodnej bielizne, prípadne šatstva, mimo kabátov,
- miesto na uskladnenie iných vecí, súvisiacich s prácou, alebo záujmovou činnosťou,
- miesto na voľný pohyb a cvičenie.

Hygiena a psychológia spálne

Miestnosť užívaná na spanie musí byť priestorná, dobre vetrateľná, chladnejšia ako obývacia . Význam zvukovej izolácie je veľký, preto so spálňou počítame v najkľudnejšej časti bytu. Rušivý a neurotizujúci vplyv hluku je stále viac zdôrazňovaný. Vzrastajúca motorizácia spôsobuje spanie na mnohých miestach nemožným. Potreba svetelnej izolácie je individuálna. Situovanie lôžka v spálni musí predovšetkým rešpektovať tepelné prvky (ťah od oblokov, vzdialenosť od vykurovacích telies a pod.). Pocit útulnosti a bezpečnosti je väčší pri stene a ešte viacej v rohu miestnosti. Tiež ôe' posteli môžu zvyšovať pocit " priestoru bezpečia ". Rôzne miesta bytu majú rôznu " citovú hodnotu " (emocionálnu). Pre tento " citový zemepis " bytu majú ľudia rôzne vyvinutý cit (útulné kútiky, obľúbené pracovné miesta a výhodou je, keď pohľad z lôžka je sprijemnený doplnkami, na ktorých zrak spočívne so záľubou.

Číňania nazývajú spálňu " komnatou osudu". Niektorí ľudia tvrdia, že majú pôsobenie zemských magnetických siločiar a že im nie je ľahostajné, oni svoje lôžko orientujú v smere severojužnom, alebo východozápadnom.

Prístup do spálne rodičov má byť z predsieni, alebo obývacej izby. Spálňa nesmie byť priechodná. V blízkosti majú byť spálne detí.

Návaznosť kúpeľne a WC je nevyhnutná.

Celé zariadenie spálne slúži predovšetkým účelu spania, preto podstatnou súčasťou zariadenia spálne je lôžko.

Teória konštrukcie a situovanie lôžka v obytnom priestore má mnoho styčných plôch s lekáorskými poznatkami, predovšetkým s ortopédiou a neurológiou, lebo lôžko je pravidelným dejiskom telesného a duševného odpočinku, pochopiteľne aj v oblasti hygieny má svoje aspekty psychologicko -estetické, zvlášť vo sfére sexuálneho súžitia. Spánok je citlivým ukazovateľom nášho zdravia, ktorý aj pomáha vytvárať.

Celková potreba spánku je dosť individuálna. Platí pravidlo, že čím je človek mladší, tým viac spánku potrebuje.

Dĺžka spánku :

Pokiaľ ide o biologický význam spánku, obnovuje telesné a duševné sily. Ním je zaručený optimálny chod životných funkcií. Po väčšej telesnej námahe spíme hlbším spánkom, niekedy však aj naopak. Osviežujúcu hodnotu spánku posudzujeme podľa pocitov, aké máme po ňom. Podľa niektorých výskumov je pocit dobrého vyspania rozhodujúci nie tak na jeho hĺbke, ale jeho dĺžke. Na druhej strane pridanie o 1 až 2 hodiny spánku "naviac", napr. v nedeľu, nemusí znamenať zvýšenie osvieženia, naopak u ľudí náchylných na migrénu môže zapríčiniť bolesti hlavy. Pravidelné dodržiavanie obvyklej doby usínania a prebúdžania je dôležitou zárukou dobrého spánku. Porušenie týchto zvyklostí býva častejšie príčinou toho, že sa zle vyspíme v cudzej posteli, ako odlišné mechanické vlastnosti cudzieho lôžka.

Zaspávanie je dej postupný, nie jednorázový. Rýchlosť je menlivá a individuálna. Podmienok na rýchle usínanie je mnoho: zo vzdialenejších je to včasná večera (jeden až dve hodiny pred spánkom), u niekoho prechádzka, vlažný kúpeľ, psychické uvoľnenie, dôkladné vyvetranie, tichá chladnejšia spálňa si 17°C. Nesprávne tepelná pomery tela (studené nohy), ťažká a príliš teplá prikrývka, tesný nočný odev, sú často prekážkou rýchleho usínania. Z mechanických podmienok lôžka je dôležitá rovnosť, pevnosť lôžka, pričom pohodlnosť, t.j. určitá poddajnosť je dôležitá. Lôžko nesmie budiť pocit strachu z pádu.

V dobe nočného odpočinku musíme našej chrbtici dopriať, aby sa " natiahla", aby vyrovnala nesprávne držanie a prehnutie, spôsobené počas dňa. Nato je potrebná pevná, málo priehybná plocha na spánok. Na príliš poddajnom podklade by si chrbtica nesprávne sformovaná vynútila prispôbenie podkladu " vyležala by si jamy", čím by sa nevhodný stav len fixoval. Krčný úsek chrbtice je jedným z najchúlostivejších miest. Jeho význam je pre vznik rôznych chorobných stavov ešte o to väčší, že má úzky vzťah k cievam, zásobujúcim dôležité časti mozgu.

Celkový priehyb lôžkovej plochy nemá v mieste pásma najväčšieho tlaku prekročiť rozsah 4-5 cm. Nosná pružiacia podložka sa nemá v mieste najväčšieho zaťaženia poddať o viac než 10 - 15 % uvedeného maximálneho priehybu.

Tvar a rozmery lôžka

Ak máme stanoviť dĺžku lôžka pre dospelých, musíme predovšetkým poznať ich výšky a ich percentuálne rozvrstvenie a k nim pripočítať určitý kvocient naviac, ktorý zaručuje dostatočnú pohodlnosť, možnosť posunu vo smere pozdĺžnej osi, aby sme nenarážali na predné, alebo zadné čelo. Ako základná šírka lôžka vychádza rozmer 85 - 95 cm.]

Pri stanovení vhodnej výšky plochy na ležanie nad zemou musíme rešpektovať dve požiadavky, ktoré sa môžu dostať do rozporu. Požiadavka ležiaceho a požiadavka toho, kto upravuje lôžko (postiera). Pre zdravého človeka má byť tak vysoko, aby mohol pohodlne zo sedu zostúpiť, alebo si ľahnúť, teda za optimálnu výšku považujeme '42 - 45 cm. Líhanie a vstávanie osôb starších, nemocných, vyžaduje zvýšiť plochu až na 50 - 60 cm. Ten, kto posteľ postiera a stará sa o nemocných ľudí na lôžku, ako je to u ošetrojúceho personálu, pokladá za najvhodnejšiu výšku 70 cm. Naše typizované nemocničné lôžko sa ustálilo na výške 60 cm. Pre starých ľudí a dlhodobých rekonvalescentov boli u nás vytýčené požiadavky : výška 50 - 60 cm, šírka 90 -95 cm. Podložka z umelých hmôt a vankúš z penovej hmoty. Ľahké, a teplé prikrývky. Postranné zábrany by mali byť umiestnené z oboch strán, ale len v prípade nutnosti.

Rozmery plochy na ležanie

Veľkosť plochy na ležanie normálnej postele sa približuje rozmeru 1950 mm dĺžky a 900 mm šírky. Vo veľkosti sú však dosť podstatné rozdiely. Rozmery sa teda pohybujú u lôžka pre jednu osobu od 1900 mm dĺžky a 820 mm šírky do 2050 mm dĺžky a 1050 mm šírky. Dĺžka lôžka musí byť aspoň o 20 cm väčšia ako ľudské telo v stoj. Potom maximálna dĺžka 1950 mm vyhovuje ešte osobám vysokým 175 cm a menším. Podľa prieskumu však 38 % mužov je vyšších a posteľ má krátku, ak počítame len s 1950 mm dĺžkou. Vychádza, že lôžko by malo byť dlhé 2100 mm ak počítame, že spiaci sa na lôžku vyťahuje, rozkladá rukami, a že určitú vôľu potrebuje aj podhlavník. Podobná situácia nastáva aj pri šírke lôžka. Lôžko 85 cm vyhovuje na spánok no nie k sexuálnemu životu. Minimálna šírka by mala byť cca 91 cm. Pre alternatívne riešenie oddeleného spania manželov, šírka lôžka by nemala klesnúť pod 105 - 110 cm, ale ešte lepšie pod 120 cm, ak sa prihliada na sexuálny život. Pri používaní manželského dvojložka, optimálna súvislá plocha lôžka 1800 a 2000 mm.

Z prevádzkového hľadiska je dôležitá aj výška lôžka. Z hľadiska poriadku a čistoty je dôležitá aj výška nad podlahou, ktorá nemá klesnúť pod 250 mm. Tieto hodnoty sú overené ortopometrickým meraním.

Dôležitá je aj lôžková plocha. K základným hľadiskám patrí stupeň tvrdosti matracov. Nesmú sa pod váhou tela prehýbať. Lôžko má byť porézne, teplé, uché a nemá vŕzgať. Ďalej sa má prihliadať na jeho variabilnosť pre činnosť mimo spánku (odpočinok, čítanie, jedenie, liečenie atď.).

Dobré lôžko má umožniť zmenu polohy ležiaceho tela na pololežiace a sedecie. Zvlášť úsek pri hlave by mal byť variabilný, aby ležiaci človek mal hlavu podopretú bez toho, aby sa zdvihla jeho herná časť tela. Dlhšia horoba vyžaduje zvláštnu úpravu lôžka. Dá sa povedať, že normálna posteľ je aj vhodnejší typ nábytku na spánok. Je samozrejmé, že vzhľadom na malý priestor nájdú uplatnenie aj rôzne iné typy lôžok (zasúvacie, sklopné, otočné podobne, ale nie pre manželov).

Matrace používané v súčasnosti

Najdôležitejšou časťou postele je matrac. Správna voľba matracu je dôležitým prvkom pri výbere postele, či je posteľ určená len na príležitostné spanie alebo na každodenný spánok. Zlý výber matracu môže viesť k závažným zdravotným problémom, od nedostatku spánku cez zakrivenia chrbtice až po preležaniny.

V súčasnej dobe je na výber veľké množstvo matracov, s ktorých každý má svoje prvotné určenie. Matrac určený na sedenie, je v súčasnej dobe prevažne vyrábaný z PUR-pien rôzneho typu a prevedenia. Čalúnenie pre príležitostné spanie je pohodlnejšie pre sedenie, ale neodporúča sa na každodenné spanie z dôvodu zdravotnej ergonómie a hygienickosti.

V súčasnosti sú tieto základné druhy matracov: z polyuretánovej peny, z HR, tzv. studenej peny, z PUR peny (molitanu), latexové, sendvičové, pružinové a taštičkové.

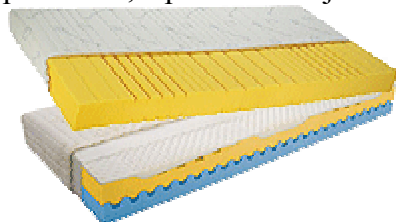
Najnovším hitom sú matrace z viscoelastickej polyuretánovej peny. Tento materiál mení svoju tvrdosť v závislosti od teploty užívateľa. To znamená, že matrac pri kontakte s telesným teplom mäkne, a skvelo sa tak prispôsobuje krivkám ľudského tela. Vďaka efektu tzv. pomalého vracania sa do pôvodnej polohy obmedzuje protitlak a zabraňuje tak preležaninám. Zároveň môže mať pozitívny vplyv na krvný obeh. Zvoliť tento typ matraca by mali určite jedinci, ktorých trápia bolesti chrbta.



Matrac s viscoelastickej polyuretánovej peny

Okrem matracov z tzv. lenivej peny sa na trhu môžeme stretnúť tiež s výrobkami z HR, tzv. studenej peny. Výborná elasticita, tvarová stálosť, dlhá životnosť a skvelá priedušnosť. To sú prívlastky, ktoré matrac z HR, teda studenej peny, najlepšie charakterizujú. Vďaka veľkým pórom je tento materiál skvelo priedušný a lepšie odvádza teplo. Studená pena sa na výrobu matracov používa väčšinou v kombinácii s lenivou penou. Ďalším variantom penových matracov sú výrobky z PUR peny, u nás známe bežne pod názvom molitan.

Stále veľkej obľube sa medzi zákazníkmi tešia matrace latexové. Vyrábané sú zo zmesi syntetického a prírodného latexu (kaučuk). Čím väčší podiel prírodný latex v matraci zaujíma, tým je výrobok kvalitnejší a tiež drahší. Silnou stránkou latexových matracov je takzvaná bodová elasticita – k deformácii materiálu dochádza iba na miestach, na ktoré je vyvíjaná sila, okolitý priestor zostáva bez deformácií. Matrac sa tak skvelo prispôsobuje ležiacemu telu. Alergici zase ocenia fakt, že sú matrace z tohto materiálu dostatočne priedušné, a preto i menej náchylné k plesniam a baktériám.



Latexový matrac s profilovanými plochami

Pohodlný spánok zaistí ale i takzvaný sendvičový matrac, ktorý je tvorený niekoľkými vrstvami z odlišných materiálov alebo z niekoľkých vrstiev materiálov rôznej objemovej hmotnosti. Väčšinou sa na ich výrobu používa molitan a kokosové vlákno spojené latexom. Matrac tak na použitie ponúka dve strany s odlišnými vlastnosťami (tvrdosťou). Sú obľúbené predovšetkým pre svoju výraznú pevnosť. Vynikajú tiež tvarovou stálosťou, ktorá zamedzuje nežiaducim deformáciám a preležaniu matraca.

Poslednými druhmi matracov sú pružinové a taštičkové. Oba tieto typy výrobkov sú tvorené pružinami. Pri taštičkových matracoch sú ale pružiny zašité do textilných vrecúšok, ktoré umožňujú individuálne reagovať na tlak tela, a optimálne tak rozložiť jeho hmotnosť. Ďalšou silnou stránkou taštičkových matracov je výborná priedušnosť – vďaka tomu sú veľmi odolné voči výskytu roztočov, plesní a baktérií. Je možné ich tiež takzvané zónovať, teda do jednotlivých častí matraca vložiť taštičky s odlišnou tvrdosťou pružín.



www.eurosedacky.sk

Taštičkový matrac

Z hygienického hľadiska je samozrejme plusom i to, keď je matrac opatrený snímateľným a v práčke prateľným poťahom.

K zariadeniu spálne patria d'alej tieto nábytkové kusy:

Ukladanie lôžkovín

Denné ukladanie lôžkovín je v malých bytoch s malými miestnosťami veľmi problematické. I Nedoma vo svojej práci " Lužka " uvádza niekoľko riešení:

- 1/ nechať cez deň lôžkoviny na lôžku, čo u normálnych postelí a skladacích je logické a samozrejme a nerobí ťažkosti. Je to najmenej pracný najhygienickejší spôsob, lebo lôžkoviny sa vetrajú.
- 2/ Lôžkoviny ukladať na deň mimo lôžka, napr. do zvláštnych skriniek lôžkoviny, do skríň, komôr a pod. čo robí ťažkosti v malých bytoch, lebo priestor, do ktorého by sa mali uskladniť cez deň, zaberá cenné miesto, ktoré by sa dalo využiť účelnejšie. Takéto ukladanie lôžkovín je spojené s ťažkosťami pri odvetraní.
- 3/ Ponechať lôžkoviny na lôžkach a zakryť ich poťahom, čo je možné len vtedy, keď sa používa len jeden vankúš a tenká vlnená prikrývka, ktorá umožňuje upraviť lôžko na prijateľnú formu. Je to núdzové, ale účelné riešenie, a lôžkoviny sa lepšie vetrajú ako v skrinkách a nezaberajú v byte ďalšie miesto. Tento spôsob je dosť rozšírený, lebo nie je zložitý a pracný.
- 4/ Zastlať lôžkoviny na 1/3 lôžka a prikryť ako v predchádzajúcom prípade. Na lôžku sa môže sedieť, to je výhoda. Matrace pravda musia mať poťahovú látku, alebo prehoz, ktorý sa môže dávať aj cez prestieradlo.
- 5/ Ukladať lôžkoviny do soklov v podobe zásuviek, čím sa tiež nezaberá priestor. Tento spôsob je pracný a lôžkoviny sú zle vetrateľné, ako v skrinkách. Nevýhody tohto riešenia vedú k tomu, že sa lôžkoviny odstraňujú len na nedeľu, alebo len keď má prísť návšteva.
- 6/ Ukladanie prikrývky mimo lôžka niektorým z popísaných spôsobov a prikrytie prestieradla prehozom je kompromisný spôsob, ktorý vyžaduje miesto na prikrývku a vankúš, ale dá menej práce, lebo najťažšie je zastlať prestieradlo.
- 7/ Ukladať lôžkoviny z dvoch lôžok na jedno, čím sa druhé uvoľní na denné používanie. V tomto prípade veľmi, záleží na celkovom usporiadaní miestnosti. To vyžaduje kombináciu dvoch lôžok rôzneho typu, napr. posteľ a pohovky. Tento spôsob, hoci je prijateľný, nie je možné doporučovať, vzhľadom na celkový vzhľad miestnosti. Ukladanie lôžkovín, ktoré sa používajú len príležitostne je možné ukladať vo veľkých úložných priestoroch, v komorách.

Stolíky - skrinky

Nočné stolíky sú súčasťou lôžkového nábytku, i keď spadajú do typového radu skriniek, alebo čiastočne do typového radu stolíkov. V súvislosti so spaním sú nočné stolíky - skrinky nutným doplnkom.

Nočný stolík slúži na odloženie drobností (hodín, pohára na vodu, knihy, bloku s tužkou, liekov, okuliarov a pod.), ktoré majú byť po ruke pred spaním. Výška nočnej skrinky k vyšším posteliam by mala byť maximálne 80 cm, priemerne 10 cm nad plochou lôžka, hoci z prevádzkového hľadiska tu dochádza k nebezpečeniu, že spiaci sa môže pri spánku udrieť, alebo zhodiť veci na ňom poukladané. Nočné stolíky by nemali byť fixne položené na

jednom mieste. Ich pohyblivosť (na kolieskach) by uľahčila upratovanie. Nočný stolík postavený ku stene je ležiacemu prístupný dosť nepohodlne. Primeraný nočný stolík by mohol slúžiť ako čítací pult, ktorého výškový posuv by umožnil jeho použitie aj ako servírovací stolík, dal by sa na ňom uvariť čaj pre chorého.

Šatník s prádelníkom

Nábytok spálne musí vytvárať príjemnú atmosféru. Priestory sú koncipované pre administratívne priestory, dimenzované na vysoké zaťaženie, majú vysokú životnosť a funkčnosť, jednoduchý a nadčasový dizajn. Široká ponuka skriňového nábytku umožňuje efektívne zariadiť každý priestor.

Toaletka

Je nepostrádateľnou súčasťou zariadenia spálne, aj keď je s ňou počítané pri zariaďovaní kúpeľne. V priestore spálne je toto miesto spojené s obliekaním a konečnými vzhľadovými úpravami na rozdiel od toaletného miesta v kúpeľni ktoré je prevádzková veľmi výhodné pre tie kozmetické úpravy, pri ktorých je potrebné použiť vodu na priebežná ošetrovanie pleti a podobne. Na to je vhodné mať v kúpeľni druhé umývadlo zapustené do toaletného stolíka. Zrkadlo môže byť sklápacie, ale najvýhodnejšia je sústava troch zrkadiel, z ktorých obidva krajné sú otočné. Ak má toaletný stolík slúžiť aj inej činnosti, je výhodné v spálni umiestniť veľké zrkadlo asi 35 x 120 cm, alebo 50 x 140 cm a to oca 30 - 50 cm od podlahy.

Pre súkromie jednotlivca, alebo na malé domáce práce, ak nie je na ne určené miesto inde, pridávame do spálne rodičov malý konferenčný stolík a kreslo, alebo pracovný stôl a stoličku, ktoré sa môžu použiť aj pri prebaľovaní kojencov.

Detská postieľka

Je nevyhnutnou súčasťou spálne rodičov do 2 roku veku dieťaťa.

Prevádzková potreba miesta

Priestor, ktorý má umožniť prístup k posteliám na udržiavanie poriadku, vyzliekanie a obliekanie, musí byť 65 cm široký. Vzdialenosť medzi širšou stranou postele a stenou, alebo vysokým nábytkom musí byť najmenej 70 cm, lebo z tejto strany sa udržiava poriadok. Medzi užšou stranou postele a stenou stačí vzdialenosť 60 cm, lebo slúži len ako pasáž. Do obslužného priestoru, pozdĺžnej strany postele môže zasahovať len nočný stolík / odkladacia doska/. Počítame naň priestor 40 x 55 cm.

Prevádzkovo priestorové nároky na toaletné miesto v spálni nie sú väčšie, ako na miesto pre duševnú prácu, dajú sa ľahko priestorové zameniť, alebo zlúčiť za predpokladu, že obidve činnosti budú v medziach minimálnych až priemerných potrieb obyvateľa. Veľkosť toaletného stolíka sa potom dá uvažovať 100 x 40 cm + sedačka 45 x 50 cm, celkom teda vyhovuje miesto 100 x 115 cm. Prevádzkovo je však nutné, aby miesto malo dobré denné svetlo, najlepšie ak denné svetlo dopadá priamo na tvár človeka. Ak by bol stolík postavený stranou, zostane jedna strana tváre v tieni.

Praktické použitie veľkého zrkadla vyžaduje odstup od neho na 100 cm k ose tela (radšej aj viac). Pozorovanie oblečenia je obvyčajne spojené s rôznym otáčaním a pohybom. Na to je potrebná plocha asi 100 x 140 cm, nezastavaná nábytkom. Prevádzkové riešime túto požiadavku veľmi úsporne namontovaním zrkadla na stenu, alebo do skriňových dvier.

0 prevádzkovo priestorových nárokoch na detskú postieľku, stolík a odpočinkové kreslo už bola zmienka.

Najmenšia plocha spálne pre jednu osobu je u nás 8 m², pre dve osoby 12 m². Šírka spálne s manželským dvojlôžkom by nemala byť menšia ako 2,55 m. Z prevádzkového hľadiska sa doporučuje, aby šírka manželskej spálne nebola menšia ako 270 cm, 320 cm, 360 cm.

Výška lôžkovej plochy

A - výška 420 - 450 mm umožňuje pohodlné sadenie a vstávanie z polohy v sede

B - sadenie a vstávanie bez väčšej námahy vyžaduje zvýšenú výšku hrany lôžkovej plochy na ktorú sa pri líhaní sadá.

<http://sedacky.biznisweb.sk/sk/spalne/>

