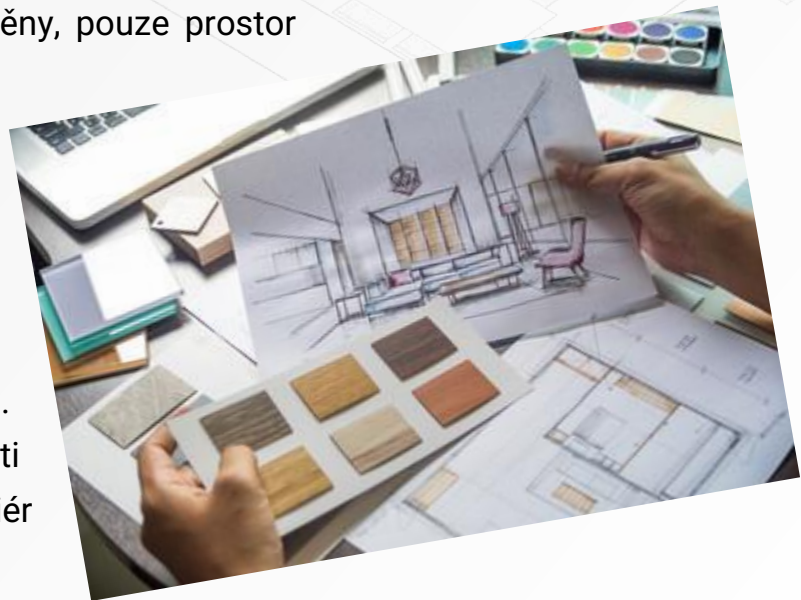


10 tipů pro pohodové bydlení

Máte hezký byt nebo domek. Žije se Vám docela dobře. Přesto máte někdy pocit, že to není úplně ono? Když se rozhlédnete, chybí Vám pocit útulnosti a stability? Chybí Vám jistota, že všechno je pohodlné a v perfektním stavu?

Možná nepotřebujete žádné velké změny, pouze prostor účelněji uspořádat, dát domovu nový šmrnc...

Jsme profesionální designerskou firmou a naší vášní je tvořit **krásné, prakticky zařízené interiéry**, které jsou ušité přímo „na míru“ našim klientům. Nechceme, aby lidé měnili své zvyklosti podle své kuchyně či obýváku. Interiér přizpůsobujeme jim.



Snažíme se, aby je jejich **domov podporoval** v tom, **co rádi dělají**. Byl pro ně místem, kde **snadno naberou nové síly**. Umíme **zabydlet** nevyužité **kouty**, „**nafouknout**“ **místnosti** pro rodinná setkání a návštěvy přátel, vymyslet designově kvalitní a **účelné úložné prostory**.

Na základě našich zkušeností jsme pro Vás připravili **praktické tipy a rady**, které Vám **usnadní život**.

Poradíme Vám, které úpravy domácnosti jsou skutečně důležité. Dozvíte se, jaké zařizovací předměty jsou z hlediska zdraví a pohodlí přínosné.

TIP 1

Prověřte, zda uspořádání Vašeho domova odpovídá Vaší současné situaci

V průběhu let se mění náš styl života. **Domov by měl tyto změny odrážet a přizpůsobovat se jim.**

Nejdříve prostor sdílejí dva. Každý může mít zcela jiné nároky na jeho velikost a zařízení. Záleží, jaké mají koníčky, jestli někdo z domova pracuje a podobně.

S narozením miminka nastává změna. Zpočátku sice dítě nemá velké nároky. Jak však roste, potřebuje čím dál víc věcí i místa. Ještě v mladším školním věku děvčata i chlapci obvykle rádi tráví svůj čas v blízkosti rodičů a stačí jim vlastní kout v rámci společného prostoru, místo na oblečení a osobní věci. Čím jsou však starší, tím naléhavěji potřebují soukromí. Pro studenta je již vlastní pokoj naprostou nezbytností.

Ve chvíli, kdy děti odrostou a založí si vlastní domácnost, nastává nový zvrat. V domě nebo bytě se uvolní místo, pro které je potřeba **najít nový účel**. Bylo by zbytečné, abychom opuštěné pokojíčky zapečetili a tísnili se ve zbývajícím prostoru. Taková situace je vlastně další výzvou.

Pokud Vám už děti „vylétly z hnízda“, popřemýšlejte, jak z dětského pokoje vykouzlit opět místo pro své záliby, pracovnu, pokoj pro hosty, nebo stávající dispozici zcela proměnit.

Proč se například tísnit, jako dosud, v malinkaté ložnici, když ji můžete vyměnit za velkorysejší a příjemnější prostředí? Stávající zařízení si můžete samozřejmě ponechat, ale mnohdy bývá výhodnější koupit nové variabilnější kusy. Snadno pak dokážete například z pohovky na čtení vykouzlit pohodlné lůžko pro návštěvu...



Před...

...a po



TIP 2

Nechte domov prozářit světlem

Znáte to. Šero je příjemné při posezení u krbu, ale rozhodně nepomáhá, když se chcete rozhybat. Nedostatečné osvětlení bývá příčinou nejen špatné nálady, ale i zdravotních potíží... Je možné, že Váš stávající interiér je nevhodně orientován z hlediska světových stran nebo Vám chybí v místnosti okno. (Ideální orientace obývacích místností je na jih, neplatí to ovšem pro ložnici, tam je žádoucí sever nebo východ.)



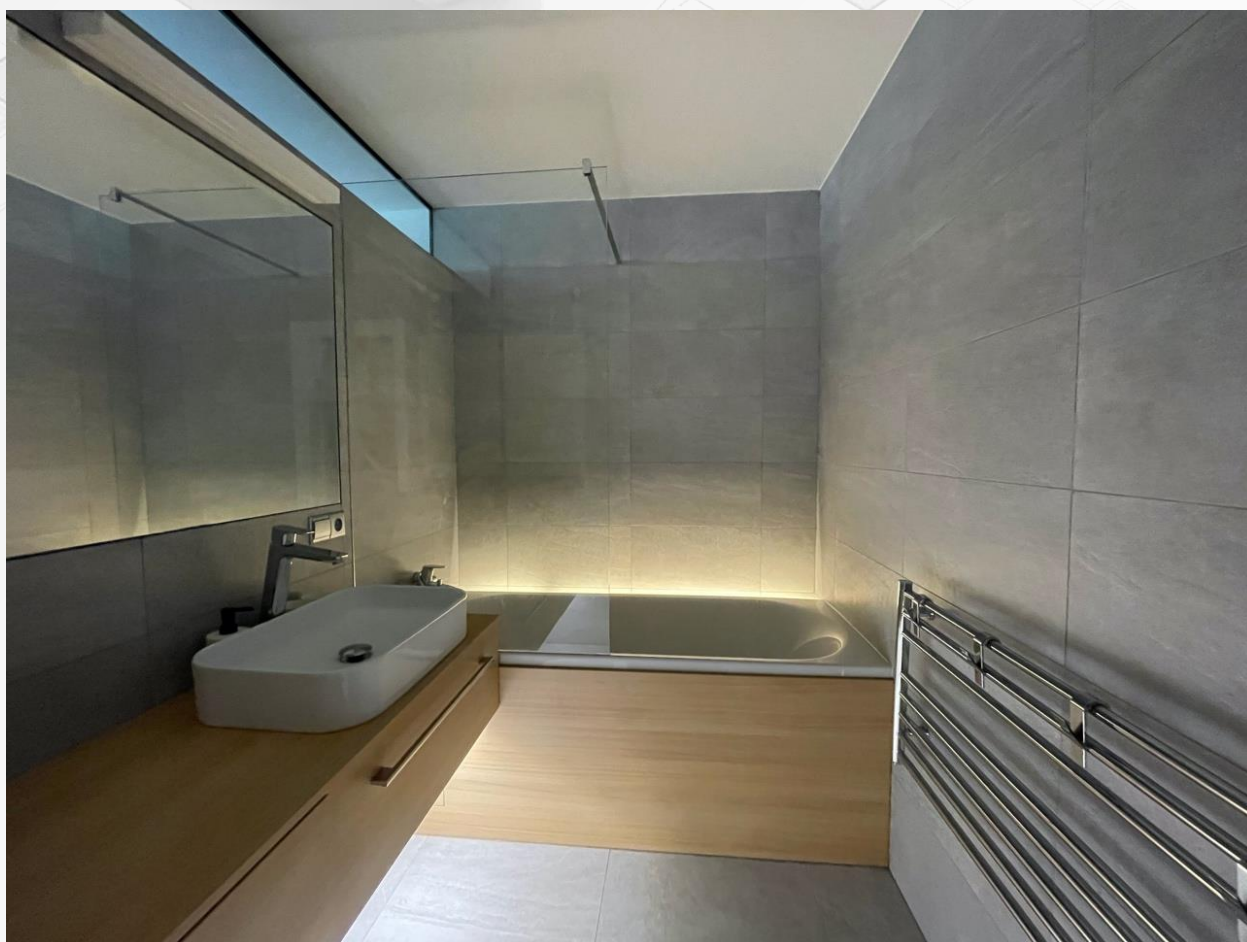
Okna a světlovody

Tam kde není možné přidat okno, denní světlo můžeme přivést **oknem u stropu** z vedlejší místnosti. Toto řešení se hodí zejména v případě šatny nebo koupelny. Báječné jsou také světlovody. Světlovody jsou trubky ve stropě, které přivádí denní světlo z venku do místnosti. Budete překvapeni, jak skvěle fungují.

Vhodné osvětlení a zařízení

Ani ti z Vás, kteří si nemohou dovolit probourat stěnu nebo strop, nemusí na světlo zcela rezignovat. Pocit světelné pohody značně ovlivňuje **uspořádání a barva nábytku, výmalba stěn a hlavně stropu.**

Pokud dřevěný strop natřete na bílo, prostor se Vám opticky zvětší, bude se cítit uvolněněji. Pomáhá zařízení s jednoduchými tvary, uzavřené police a skříně a světlé barvy.



Volte **širokospektrální žárovky či zářivky**, které odpovídají skladbě denního světla. Nespoléhejte se na jediný zdroj. **Stropní osvětlení kombinujte s lokálními. Kromě přímého** intenzivního kuželu světla, které je nezbytné pro práci, čtení, vaření nebo k nasvícení objektů, na které chcete upoutat pozornost, volte nepřímé.

Nepřímé osvětlení se odráží od stropu nebo zdi. Vytváří tak tlumenější, rozptýlené světlo navozující příjemnou atmosféru vhodnou k relaxaci. Stínidla vybírejte taková, aby Vás světlo neoslňovalo. Samotné zdroje světla mohou být skryty v nábytku, podhledu a podobně.



TIP 3

Dopřejte si prostor, kde se dá volně dýchat

V současnosti pozorujeme trend, který by se dal nazvat „miniaturizací“. Nejen klienti ve starší zástavně, ale i ti s novými byty, se často potýkají s nedostatkem

prostoru pro život. Kuchyně, jídelny a obývací pokoje bývají sice spojené do jednoho celku, ale ten je tak malinký, že si lze jen těžko představit, jak se v něm odehrává větší část našeho dne.

Čím méně metrů, tím promyšlenější zařízení

I v malém prostoru se dá pohodlně a šťastně žít. Vybírejte si spíš subtilnější nábytek a umístěte ho podél stěn. **Uvolněte plochu uprostřed místnosti.** Na prvním obrázku je poznat, že jídelní bar zasahoval do prostoru. Na druhém byl zrušen. Pro větší vzdušnost jsme vyměnili také jídelní stůl, obdélníkový nahradil menší kulatý. Výsledkem je velkorysejší prostor a v něm snazší pohyb. Nikde Vás nebrzdí žádný vyčnívající roh.



Před...

...a po



Chytré uspořádání = méně úklidu

Také Vás neláká představa mnoha hodin s prachovkou a kartáčem? Zvolte **minimalismus**. Pořídte si nábytek bez otevřených polic a prach přestane být Vaším nepřítelem. Krásnou dobře stíratelnou podlahu doplňte kusovým kobercem, který snadno vyprášíte. V ložnici zakomponujte noční stolek do skříně. Do koupelny zvolte místo keramického obkladu se spárami stěrku.

TIP 4

Pamatujte si, že ložnice je nejdůležitější místností. Kvalitní spánek přináší zdraví a dostatek energie

Vyberte si správnou matraci

Se správnou volbou matrace Vám poradí specializovaní prodejci. Zaměřte se především na její **měkkost** či **tvrdost**, zda je z **přírodního** nebo **umělého materiálu**. Zohledněte svoje ortopedické potřeby.

Pokud trpíte alergií, ptejte se na antibakteriální matraci. Neexistuje univerzálně nejlepší varianta, a tak si před koupí **zajděte „poležet“ do showroomu**. Jedině tak zjistíte, co je pro Vás tou nejlepší volbou.

Na manželské posteli je komfortnější použití **dvou matrací** namísto jedné velké. Jednak si každý může pořídit typ matrace dle vlastních potřeb a také nedochází k nadměrným přenosům otřesů od partnera.

Na jakou světovou stranu by měla mířit okna ložnice?

Plánujete-li teprve pořízení nemovitosti, berte ohled na světové strany. Nejvhodnější je umístění oken ložnice na sever, kde není spánek rušen sluncem v žádné denní dobu.

Pokud je ložnice orientována na jih nebo západ, pořídte si zastínění. (Okna dětských pokojů mohou směřovat na jih, neboť děti své pokoje používají i na hraní, či učení a dostatek světla působí dobře na psychickou pohodu.)



Kam postavit postel?

Protože v posteli strávíte třetinu svého života, její umístění má zásadní význam. Měla by mít **čelo u zdi**. Pokud umísťujete manželskou postel, měla by být **přístupná z obou stran**. Je příjemné **vidět z postele na dveře** i okno.

Pocitově není příjemné umístění postele naproti dveřím. Také nespěte s hlavou pod oknem. Přes postel by neměl jít přímý průvan.

Světlo je nepřítelem spánkového hormonu

Melatonin, spánkový hormon, má v našem těle na starosti usínání, střídání spánkových cyklů a probouzení. Nejvíce tohoto hormonu se uvolňuje při absolutní tmě. Působení světla naopak jeho hladinu snižuje.

Spánek ruší rozsvícené lampičky, denní světlo, pouliční osvětlení, zapnutá televize, svit Měsíce, používání telefonu nebo počítače před spaním.

Nejjednodušší možností, jak se odstínit od světla za oknem, jsou **“blackout” závěsy**. Jedná se o zatemňovací závěsy z látky, která nepropustí až 95 % světla. Pro vytvoření tmy můžeme využít také **zatemňovací rolety, nebo exteriérové žaluzie**.

Jaké tedy volit do ložnice osvětlení?

Mělo by být intimní. Používejte **stínidla z neprůhledných materiálů**. Dobře lze využít také **stmívatelných svítidel**, kde si můžete sami navolit intenzitu světla. Pro kvalitní spánek se vyvarujte ve večerních hodinách modré složce osvětlení.

Krásnou atmosféru vytvoříte pomocí **nepřímého osvětlení**. Jde o světlo, které se odráží od stěn a díky tomu neoslňuje. Toto osvětlení často realizujeme **LED pásky zafrézovanými do nábytku**, nebo do ustoupeného podhledu.

TIP 5

Šatna v ložnici? Je to dobrý nápad?

Jednoznačně se za něj přimlouváme. Pokud to velikost prostoru dovolí, je toto řešení komfortní. Šatna může být od prostoru na spaní pouze opticky oddělena například poloprůhlednou příčkou.

V šatně můžete **zkombinovat otevřené šatní skříně**, kde je vše jednoduše dostupné, a **uzavřené zásuvky**. Pokud ložnici obývá více lidí s různými denními rytmy, je vhodné mít šatnu v samostatné místnosti.

Uvědomte si, že si budete potřebovat co nejnázve vybrat oblečení a nezapomeňte **kout nebo místnost osvětlit**. Na jednotlivé police se dají například zabudovat LED pásy, a tak i v tmavší šatně budete mít přehled.



TIP 6

Kombinujte nábytek na míru se solitéry

Nákup nábytku v marketech nebo obchodech s nábytkem může být **rychlým a levným řešením**, ale jeho sladění bývá mnohdy náročné. Kombinace různých materiálů často působí chaoticky. Směs různých stylů často místo harmonie vnáší neklid. **Nábytek na míru** bývá prostorově **efektivnější a komfortnější**. Můžete si zvolit jeho přesné rozměry, vnitřní uspořádání skříní, vzhled, povrchové úpravy, ale i třeba kvalitu kování. Nábytek na míru je **originální** a jeho použitím můžete **vizuálně sjednotit** i více místností.

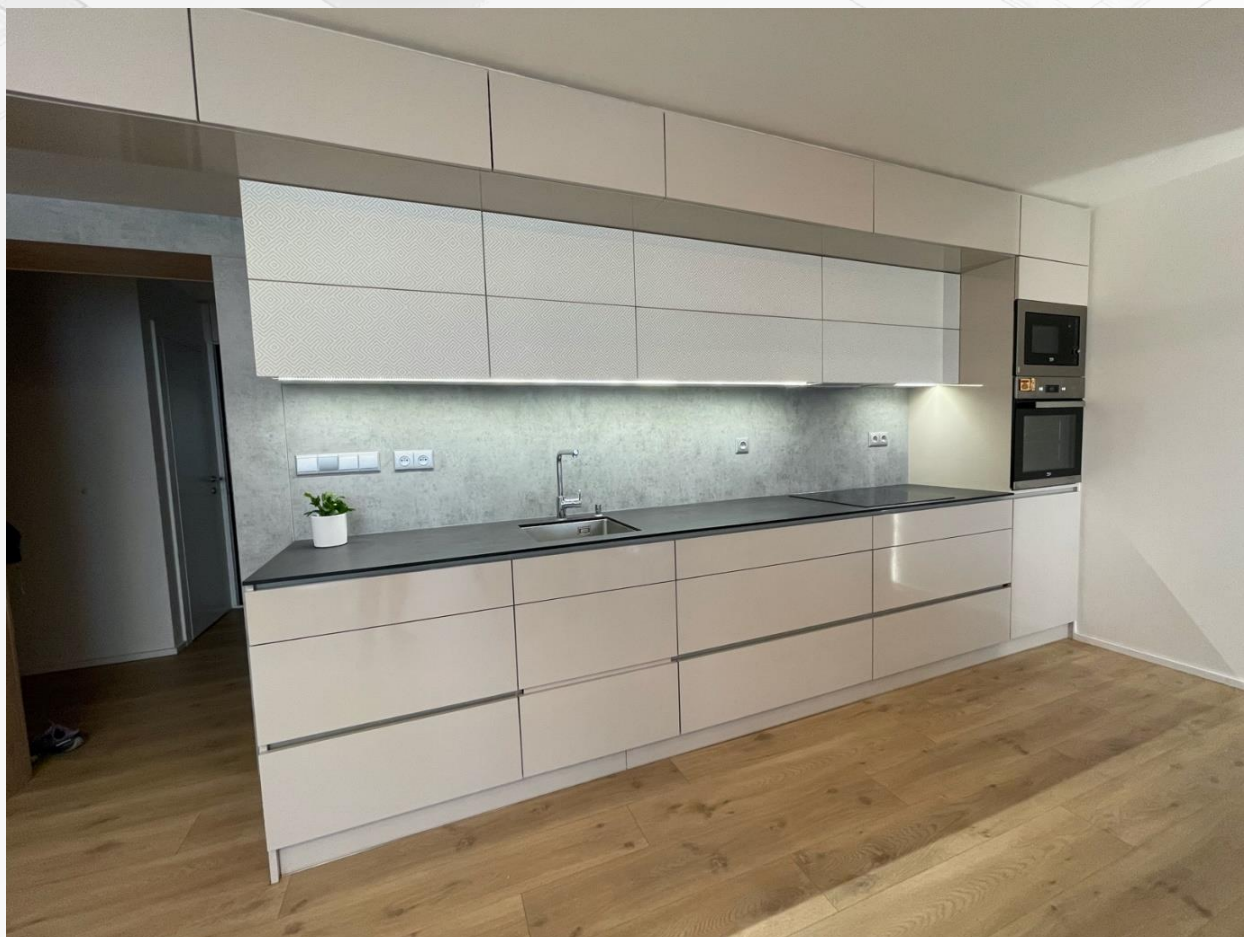


Klientům obvykle **doporučujeme** nechat si **hlavní část vybavení udělat zakázkově** a případně ho doplnit několika málo kousky, o které doopravdy stojí. Třeba výrazným křesílkem nebo zajímavou pohovkou... Vyšší ceny zakázkové výroby se neobávejte. Naši zkušení truhláři umí své řemeslo opravdu dobře. My zase umíme ohlídat, že rozpočet zůstane rozumný a práce kvalitní.

TIP 7

Pořídte si kuchyni, kde bude pořádek a zároveň všechno při ruce

Dbejte na správné uspořádání kuchyně s dostatečně velkou pracovní plochou. V kuchyni se každé opomenutí projeví v množství kroků, které musíte při práci ujit a v případě opravdu špatného rozmístění i v nárůstu počtu úrazů...a to určitě nechce zažít nikdo.



Pomyslně si rozdělte svoji kuchyň **na mycí, varné a skladovací centrum**. Mezi nimi by mělo být přesně tolik místa, aby se všechno vešlo a zároveň jste pro nic nemuseli daleko.

Počítejte se **vzdáleností od 1,2 do 2,75 metrů**. Výšku pracovní desky volte od 86 do 95 centimetrů. Záleží na Vašem věku a rodinných zvyklostech.

Varnému centru šéfuje sporák, odsavač par a trouba. Sem se ukládají předměty potřebné k vaření a pečení, jako jsou hrnce, pánve a speciální nádoby. Levá část místnosti (pro praváky) je určena pro skladování potravin. Tvoří ji lednice a potravinová skříň, na kterou by měla navazovat odkládací plocha. Středobodem všech aktivit je mycí zóna – tedy dřez a případně i myčka nádobí.

Pijte kvalitní a chutnou vodu

V naší zemi z kohoutku teče pitná voda. V některých oblastech republiky i chutná, bohužel to neplatí všude.

Dříve byly oblíbené filtrační konvice, ale nyní je na trhu mnohem lepší možnost. Namontujte přímo na vodovodní kohoutek **filtrační hlavici**. **Zbaví vodu nečistot**, těžkých kovů a reziduí chemikálií. Ve vodě zůstávají žádoucí minerály (nemění se její tvrdost). Voda je po filtraci nejen **zdravější**, ale má i **lepší chuť a vůni**.



TIP 8

Nemusíte se rozhodovat mezi vanou a sprchou. Můžete mít obojí

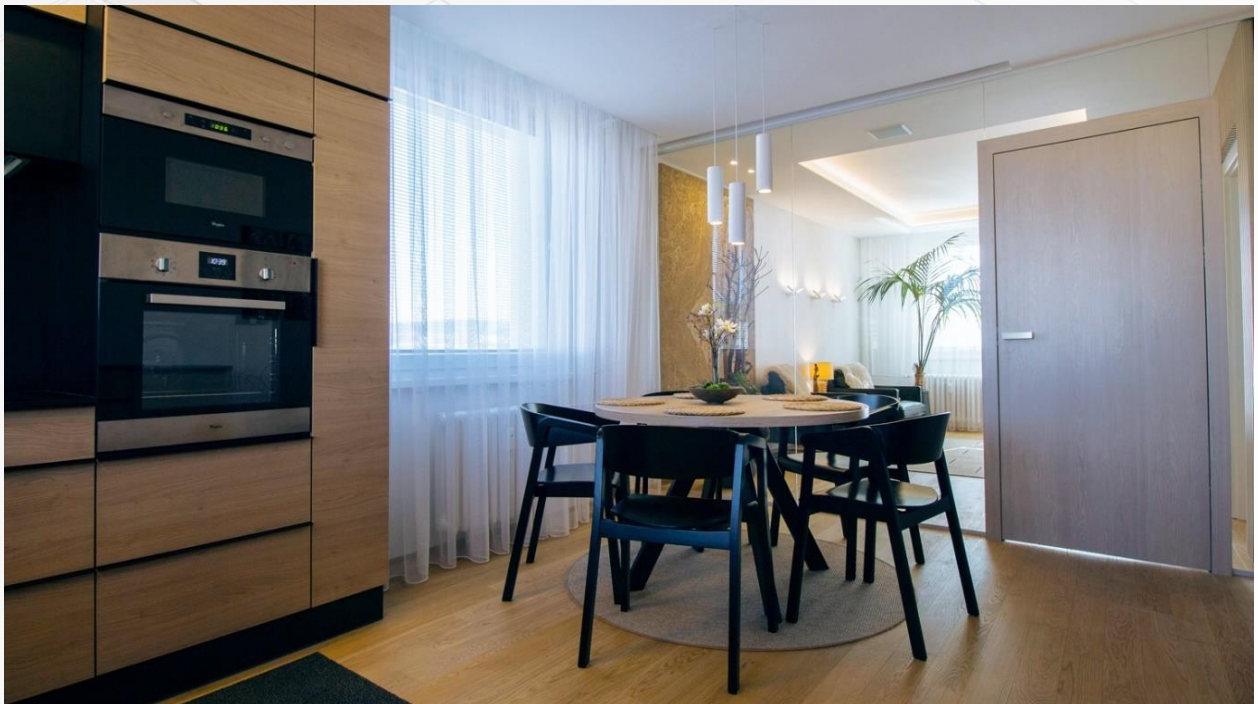
Řešením je vana se sprchovým koutem. Umožňuje jak koupání ve vaně, tak sprchování díky skleněné zástěně. Toto řešení se hodí tam, kde není místo pro obě varianty zvlášť. Novinkou na trhu je **odkládací žlab** u vany nebo sprchového koutu. Vytvoří Vám skrytý odkládací prostor na kosmetiku, a navíc zpříjemní koupání nepřímým osvětlením. Na vaně nebo kolem vany nevidíte žádné předměty, pouze nasvícenou stěnu, jelikož výrobek obsahuje i nepřímé LED osvětlení.



TIP 9

Jídelna je místem setkávání – nafoukněte ji podle momentální potřeby

Ať chceme nebo ne, nejčastěji se rodiny schází u společného jídla. Pokud žijete pouze s partnerem nebo neradi vaříte, nemusíte si pořizovat jídelní stůl jako na zámek. Rozhodně však nerezignujte a nějaký pevný, byť menší si poříd'te. Jídlo u konferenčního stolu před televizí je nejen nepraktické, ale i nezdravé. Jestliže se u Vás občas schází větší společnost, zvolte stůl rozkládací a židle stohovatelné.



Podle čeho vybrat jídelní stůl?

Velikost a tvar stolu zásadně ovlivňuje prostor pro jídelnu. Čtvercový prostor je vhodný pro **kulatý stůl**, obdélníkový zase pro rovný **obdélníkový stůl**. Kulatý stůl má výhodu, že každý host má k dispozici stejně velkou plochu stolu, ale stůl vyžaduje více místa kolem sebe. Pro větší společnost se nejlépe hodí obdélníkový

stůl. Systémů rozkládání stolů je několik. Vybírejte především podle toho, jak je stůl pevný po rozložení. Není nic horšího, když se plocha stolu prohýbá. Pokud je Vaše jídelna opravdu miniaturní, nahraďte židle u stěny lavicí. Na lavici se vejde více lidí.

Zvolte si **židle**, na kterých se dobře sedí. Ideálně, si je před nákupem **vyzkoušejte**. Rozměry by měly vycházet z jídelního prostoru a výšky členů rodiny, aby se nestalo, že nedokážete židli ke stolu zasunout nebo se nějaký člen rodiny na ni prostě „neposkládá“... Při posezení by mělo Vaše koleno svírat pravý úhel a chodidla by měla celou svou plochou spočívat na zemi. Standartní výška sedáku je kolem 45 cm, šířka kolem 40 cm, područky bývají v šíři 45 cm. Komfort určitě zlepší čalouněné **polstrování sedáku**, popř. opěrky.

Tip 10

Vychytávky do obývacího pokoje a nejen tam

Udělejte si pohodlí

Obývací pokoje jsou spolu s jídelnami místy setkávání. Obvykle slouží nejen k přijímání návštěv, ale i odpočinku celé rodiny a dost často i k přespání hostů. Tady je potřeba volit sedací nábytek, do kterého se dá stulit a od věci nejsou ani různé podnožky a polohovatelná lehátka.

Připravte místo pro hosta

Možná nepřijímáte hosty často, přesto si položte otázku, zda máte někde místo na jejich přespání. Jestliže pro ně nemůžete vyčlenit samostatný pokoj, uložte je do pracovny, dětského pokoje nebo právě do obývacího pokoje.

Již dopředu si uvědomte, jak hodně případný host zasáhne do hladkého fungování Vaší domácnosti, **kde by měl největší soukromí a Vy také.**

Na přespání návštěvy jsou skvělé **výsuvné postele nebo rozkládací gauče.** Před nákupem pohovky se dobře seznáme s mechanismem rozkládání, aby Vás posléze nepřekvapila jeho případná těžkopádnost.



Krb je ozdobou interiéru

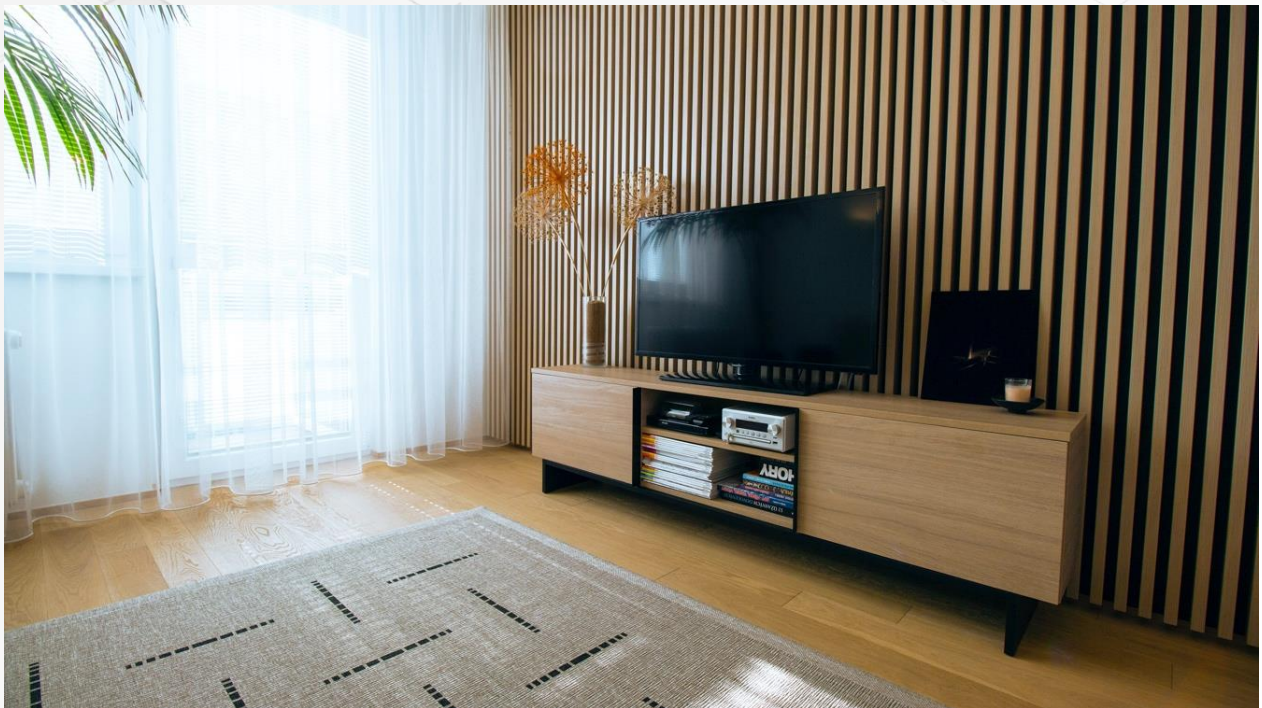
Jestliže toužíte po efektním a praktickém doplňku, který **přitáhne pozornost** celé rodiny a přátel právě do obývacího pokoje, pořídte si krb. Živý oheň má v sobě něco magického.

Zároveň se může ve Vašem domě uplatnit jako **sekundární zdroj tepla** a za chladnějších dnů jím můžete přitápět. Krbové vložky mohou mít jednostranné, rohové, ale i oboustranné prosklení.

Oboustranný krb můžete nechat zakomponovat například do nábytkové stěny, která odděluje jídelní část od obytné. Pokud se chcete vyhnout složitějšímu konstrukčnímu řešení, nebo obsluhování klasického krbu, alternativou je **krb na biolíh**, který nepotřebuje napojení na komín.

Pohrajte si s výběrem záclon a závěsů, žaluzie nejsou jenom estetickým doplňkem

Záclony zútulňují prostor. Vhodné jsou neutrální světlé splývavé poloprůhledné látky (voály), oživené například metalickým leskem, který bude odrážet sluneční paprsky a tím rozjasňovat místnost. Lépe působí záclony **v délce až k zemi**. Působí estetičtěji a mohou skrýt například i nevzhledné topení pod oknem.



O závěsech jsme již psali v povídání o ložnicích, a tak nám dovolte pouze malou radu: Neexperimentujte s výraznými vzory. Vhodnější jsou jednobarevné. Pokud si vyberete látku se vzorem, je třeba ji **ladit k pohovce a ostatnímu** čalouněnému nábytku. **Venkovní žaluzie** se používají jako zastínění nejen do ložnice. Působí také jako tepelná clona, kterou oceníme v letních měsících, protože **naklápěcími lamelami** si můžete pohodlně regulovat dopad slunečních paprsků do interiéru.

Doporučujeme **ovládání elektropohonem**. Zaručuje delší životnost a umožňuje napojení různých druhů ovládací automatiky (větrné, sluneční, tepelné, časové).

Venkovní rolety řadíme k nejefektivnější formě venkovního stínění. **Umožní Vám dosáhnout úplné tmy** a fungují výborně i jako **tepelný izolant**. Další výhodou je i jejich větší odolnost proti větru a menší náchylnost na jiné mechanické poškození.



Díky montáži venkovních rolet **zvýšíte bezpečnost objektu**. Ideální je, pokud s montáží venkovních rolet nebo žaluzií počítáte již před začátkem stavby nebo rekonstrukce. Můžete nechat jejich mechanismus začlenit pod fasádu, kde nebude narušovat estetické vyznění stavby.

Uvažujete o klimatizaci?

Moderní klimatizace jsou víceúčelovými pomocníky. **V létě umí prostor vychladit a v zimě vytopit**. Jejich překvapivě nízká náročnost na spotřebu elektrické energie je řadí mezi ekologické způsoby vytápění. Protože pracují na principu vzduch-vzduch jako tepelné čerpadlo, můžete s nimi ušetřit až 40 % nákladů na energii ročně.

Závěrem nám dovolte ještě radu navíc: „Nedělejte kompromisy. Investovat do kvalitních věcí se vyplatí.“

Domov má velký vliv na to, jak se nám žije, zda jsme zdraví, plní elánu a síly. **Vytvořte si** kolem sebe **pohodové a bezpečné prostředí**, kde můžete rozvíjet svoje záliby a koníčky.

K zařizování přistupujte prakticky a kupujte jen **kvalitní věci**. Dlouho vydrží a vnesou do Vašeho života klid, krásu a pocit pohody.

Úklidu se úplně nevyhnete. Pokud si byt nebo dům zařídíte dobře, bude jeho porce snesitelná a **péče o domov Vám bude přinášet uspokojení**. Ani návštěv se nemusíte bát. Dá se zařídit, abyste žili společensky, a přitom neztráceli své drahocenné soukromí.

Ať bydlíte v domě nebo v bytě, **vždy se dá vytvořit místo, kde Vám bude hezky**. **Jestliže váháte**, jak všechno uspořádat, **ozvěte se nám**. Rádi Vám pomůžeme.

Váš tým Interiér Koncept

www.interier-koncept.cz

info@interier-koncept.cz

