

INZERCIA

Leier
Dutisol Kaiserstein

Najnižšia cena tehly na Slovensku

0,79 €/ks

Leiertherm 30NF
Využite akciu na najtradičnejší murovací materiál.
Tehla je tehla...

Akcia platí do 30.11.2013.

www.leier.sk

XP131563/01

Interiérový dizajn a ľudské choroby

Dizajn s ohľadom na človeka bol prednávkou témou medzinárodnej konferencie Interiér 2013. O interiéri v kontexte architektonickej tvorby pre



Pravdu hovorí architektka a docentka Fakulty architektúry STU v Bratislave Veronika Kotradyová. Je známe, že dizajnéri nábytku sú často ako tvorcovia módy, vyvíjajú krásne veci, ktoré sú páčivé pre oko, ale často sú nevhodné pre každodenné a dlhodobé používanie... Je úplne bežné, že sa s cieľom byť stále originálnejší alebo cenovo výhodnejší vytvárajú výrobky, ktoré deformujú ľudské telo, alebo sa toleruje či nanovo vytvára prostredie, ktoré vytvára environmentálny stres. Mnohí dizajnéri v službách investorov si uvedomujú svoju zodpovednosť pri tvorbe „scén pre ľudské životy“.

Homo sapiens žil v divočine v snahe o prežitie 6 miliónov rokov a z toho približne 10 000 rokov žije v budovách. V porovnaní s týmto niekoľkomiliónovým príbehom je to krátky čas. Ľudské telo a obzvlášť jeho nervový systém sa nedokážu vyvíjať rýchlo, na svojej bazálnej úrovni reagujú rovnako ako na začiatku. To je zásadný fakt, ktorý vysvetľuje naše inštinkatívne správanie v prostredí.

Vela sa v súčasnosti hovorí o dynamickom sedení, od fitlopt po dynamické stoličky. Odborníci hovoria, že zdravé je mať možnosť striedať medzi dynamickým sedením a statickým... Pri štandardnom sedení na stoličkách, ktoré máme k dispozícii vo väčšine interiérov, sú lepšie tie, kde chýba spodná časť operadla aspoň do výšky 18 cm. Vtedy je možné zasunúť zadok dozadu tak, že bedrá a krížová časť chrbtice dokážu zachovať prirodzené tvarovanie chrbtice do písmena S. Je však lepšie, keď máme možnosť mať nohy pod uhlom 45°, ako náznak kľáčania.

Zakrivenie chrbtice do písmena C je bežnou deformáciou pri sedení na štandardnej pravouhlej tvarovanej stoličke.

Držanie tela súvisí napríklad



aj so životnou pasivitou, ale aj s depresiou. Podľa Jadera Tolu, neuroergonóma a odborníka na psychosomatickú medicínu, všetka životná vitalita pramení zo stavu našich vnútorných orgánov a tie sú pri pravouhlom sedení neprirodzene stlačené. Zaujímavosťou je, že aj telesná lenivosť už bola definovaná ako závislosť so všetkými charakteristikami a prejavmi, ako majú iné nelátkové závislosti.

Zrejme je najlepšie mať možnosť aj na pracovisku striedať polohy pri práci s odpočinkovými? Ako to môže zamestnávateľ ovplyvniť?

Napríklad vybaviť pracoviská aj plochami, kde je možné ležať v odpočinkových polohách. Mnohým zamestnávateľom sa to môže zdať nemožné, je to však o prekonávaní už spomínaných stereotypov.

Ako teda dostať viac pohybu do svojich bežných každodenných činností? Viacerými spôsobmi... Ani jeden extrém nie je dobrý, preto je zásadné mať možnosť výberu. V prvom rade je potrebné zariadenie interiéru tak, aby sa v ňom dali aj počas pracovného dňa striedať polohy medzi statickým a dynamickým sedením, napr. striedať sedenie na fitloptách alebo dynamických stoličkách so sedením na štandardnej stoličke. Kľúčová je aj možnosť vykladať si nohy a pri odpočinkovom sedení mať možnosť opierať si hlavu o vyvýšenú opierku. Tiež pod-

ľa možností nepoužívať operadlá, po dlhšom privýkaní to prirodzene posilní chrbtové svaly. Úplne základnou vecou je vytvoriť si pracovisko na státie, prípadne s možnosťou opierania zadku s nohami na zemi. Tiež veľmi zdravé je sedenie obkročmo v rámci tzv. sedlového sedenia, ktoré je aj najzdravšie pre chrbticu.

Predpokladáme, že je ideálne tieto polohy počas dňa striedať?

Ano, treba tieto ideálne polohy striedať s menej tradičnými polohami, ako je ležanie, pololežanie, čupenie a kľáčanie. Na to je však už potrebná zásadná zmena zaužívaných stereotypov hlavne na pracovisku.

Z iného súdka sú zdravotné problémy vyplývajúce alebo pochádzajúce z nedostatku zdravého spánku. Ten môže byť zapríčinený aj nevhodným zariadením spálne. Už len správne umiestnenie postele - hlavou smerujúcou ku stene bez stavebných otvorov (okien a dverí) a s možnosťou vizuálneho kontaktu s potenciálne prichádzajúcim, dokáže divy.

Ako môže zariadenie interiéru človeka motivovať k pohybu? Dá sa vôbec taký nábytok vytvoriť? Možnosťou, ako taký interier vytvoriť, je nabádať na pohyb tým, že sa projektujú v priestore atraktívne schodiská a rampy. Rovnako ako koncipovanie pracovísk tak, aby bolo pracovným navrhnutím okien, alebo aj rozmiestnením nábytku



káciu s kolegami pri práci na spoločných zadaniach a premiestňovať sa medzi pracoviskami a v ideálnom prípade aj pracovať v exteriéri. Môže to pôsobiť ako krok späť pri pokroku v digitálnych technológiách a „inteligentných budovách“, je to však krok späť ku zdravšiemu životnému štýlu.

Tak ako je na úrovni plánovania miest zasa veľmi prospešné budovať mestá tak, aby boli pochôdzne a bol priestor na cyklochodníky, namiesto satelitných mesteciek, kde sú ich obyvatelia odkázaní na svoje automobily.

Ďalšou možnosťou je dostať do bytov aj pracovného prostredia prvky z fitnes a rehabilitačných zariadení, ktoré boli svojím dizajnom jeho samozrejmosťou súčasťou a nie niečím, čo tam zjavne „vyčnieva“. Najjednoduchšie je však vrátiť sa ku fyzickej práci, ideálne vo vonkajšom prostredí.

Čo je teda zdravé pre človeka?

Zdravé je maximalizovať množstvo denného svetla v interieri napríklad odrazovými plochami prostredníctvom zrkadiel, ale bez rizika oslnenia a používaním svetlých farieb stien a stropov. Použitie sýtych a tmavých farieb na veľkých plochách so sebou prináša aj optické „zatemnenie“ celej miestnosti.

Zásadné je však maximalizovať denné svetlo už architektonickým riešením budovy, správnym navrhnutím okien, alebo aj rozmiestnením nábytku

ku. Je dobré napríklad nedávať vysoké kusy nábytku hneď ku oknám, pretože potom vrhajú zbytočný tieň do zvyšku miestnosti. V rámci dispozičného riešenia bytu/domu je tak kvôli optimálnemu množstvu svetla dobre orientovať miestnosti, kde sa najviac zdržiavame cez deň, na juh, západ, juhovýchod a nočné a servisné miestnosti, ako je spálňa, kuchyňa, kúpeľňa, na sever, východ, severovýchod.

Je možné povedať, aké sú zdravé materiály na výrobu nábytku?

Na túto tému sa vieme pozrieť z dvoch rôznych strán. Jedna je to, že materiály by mali byť čo najčistejšie, čo sa týka chemických aditív (používaných pri ich spracovaní, ochrane alebo ich povrchovej úprave). Mali by obsahovať minimum prchavých látok, VOC-emisií, ktoré sa uvoľňujú z materiálov, lepidiel a povrchových úprav, kam patrí aj formaldehyd. Vodou riediteľné prípravky sú takto vo výhode a spôsobujú menej zdravotných problémov predovšetkým pre alergikov a ľudí s respiračnými ochoreniami. Možno povedať, že čím prírodnejší materiál použijeme bez pridávania ďalších chemických prostriedkov, tým menej zdravotných problémov nám môže spôsobiť z ním spojenie.

Druhá poloha pri materiáloch je tá, že je možné ich vyberať podľa toho, ako pozitívne pôsobia na celkovú mikroklimu prostredia.

© AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

INZERCIA

Stojíme pri vás, keď zateplujete s najširším portfóliom zateplovacích materiálov

SKLENÁ VLNA, KAMENNÁ VLNA, POLYSTYRÉN EPS, STYRODUR C, PIREN PIR

ISOVER

www.isovert.sk

XP131495/01