

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение эргономических решений жилого пространства
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Изучение применения и пользы эргономики в жизни человека
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Что такое Эргономика 3. Общие советы по эргономике жилого пространства 4. Эргономика прихожей и коридора 5. Эргономика кухонного пространства 6. Эргономика гостиной 7. Эргономика спальни 8. Эргономика ванной комнаты и санузла 9. Польза применения эргономических решений жилого пространства
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Кудрина Наталья Петровна Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Специализированное отделение социально-медицинского обслуживания на дому № 2, Социальный работник

1. Актуальность проекта

В организме людей происходят как возрастные изменения, так и функциональные нарушения, которые связаны с врожденными или приобретенными дефектами, перенесенными травмами и заболеваниями. Большой процент людей лишен возможности нормально жить и передвигаться в квартирах, где им трудно пользоваться туалетом, подниматься по лестницам, наконец, просто въехать в подъезд своего дома.

В связи с этим, остро встает проблема функциональной и структурной адаптации окружения (интерьер и городская среда) для предотвращения ограничения общения и возможностей перемещения людей.

Эргономика вносит свой вклад в разработку научно-обоснованных рекомендаций по реабилитации людей, формирование среды, не создающей препятствий в жилом помещении, на рабочем месте, в общественных местах, учреждениях обслуживания, а также улучшение путей коммуникаций.

Решения этих проблем эргономикой - это изучение психофизиологических возможностей и особенностей различных категорий людей и создание методики учёта, полученных данных при проектировании оборудования для общественных, административных и жилых зданий, рабочих мест, орудий труда и промышленных изделий.

В организации внутреннего пространства актуальной остается задача удобного и безопасного перемещения. Жилище для людей приобретает особое значение, так как окружающая среда часто является сложной и недоброжелательной. Уединение и независимость - важные критерии для проектирования жилища для людей.

Идеально организовать свое жилое пространство мечтает, наверное, каждый. Видение того, как должны выглядеть наши квартира или дом, во многом зависит от вкуса. Кому-то нравится стиль ретро, а кто-то предпочитает хай-тек. Один любит дорогие вещи и известные бренды, а другому ближе минимализм. О вкусах, как говорят, не спорят. Но все, пожалуй, согласится с тем, что наше жилье должно быть эстетичным, комфортным и безопасным.

Достичь этого нам поможет применение эргономических решений жилого пространства.

2. Что такое Эргономика

Эргономика - это наука, изучающая то, как люди взаимодействуют с окружающей средой. Одной из ее целей является составление рекомендаций по организации комфортного окружения человека и повышения эффективности его взаимодействия с ним. Эргономика в интерьере очень важна, это как фундамент вашей гармонии и удобства в жилом помещении.

Существуют пять принципов, составляющих основы эргономики пространства: действенность, удобство, защищенность, легкость в применении, эстетика.

Эргономика опирается на целый комплекс наук, предметом исследования которых является человек, его анатомия и психология. С одной стороны, окружающая человека предметная среда должна быть удобной для жизни, комфортной и безопасной, а с другой - каждая ее деталь должна удовлетворять эстетическим чувствам хозяина.

Эргономика - это взаимодействие человека и других элементов системы для обеспечения благополучного существования! Создавая свое пространство самим или с помощью дизайнера, очень важно продумать эргономику интерьера и его функциональность! Нужно продумать планировку жилого помещения, разобраться, что мы хотим получить от определенного жилого пространства, кто живет в этом доме или квартире. Эргономика начинается с точных замеров и плана помещения, исходя из которых будет выстраиваться все остальное жилье в развитом обществе должно отвечать разнообразию социальных, возрастных и антропометрических потребностей людей. С возрастом все системы человека претерпевают значительные изменения. Изменяется его социальное положение, качество жизни, адаптивность к ограничениям и изменениям в окружающей среде. Для создания комфортной среды особое внимание необходимо уделять организации достойных условий для проживания в жилом пространстве.

Не секрет, что любимая квартира может стать настоящей полосой препятствий. Поэтому крайне важно создать все условия для комфортного передвижения и проживания.

3. Общие советы по эргономике жилого пространства

- Свобода перемещения

Возможность свободно ходить из одного помещения в другое, не задевая предметы интерьера и не обходить их.

- Приобрести функциональную мебель для сохранения большего пространства. Складную, раздвижную, с многочисленными местами для хранения. Перед тем как идти в магазин, запомните конфигурацию и прикиньте размеры помещения, куда вы собираетесь купить мебель. Современные производители предлагают разнообразные модели раскладных столов, полок, кроватей, диванов и прочей мебели. Что-то можно изготовить самому или сделать индивидуальный заказ.

- Все предметы находятся на своих местах
Чтобы были удобны конкретному человеку или семье

- Не нужно иметь много лишнего
Большое нагромождение даже очень красивых объектов никак не украшает интерьер. Осмотритесь и решите, что можно совершенно безболезненно убрать из комнаты, т.к. захламленная квартира выглядит очень тесной.

- Зонирование помещения
Позволит соблюсти максимальную эргономику.

- Освещенность естественная и искусственная
Освещенность разных комнат и зон, должна соответствовать функциям помещения, осуществляемой в нем деятельности, для сохранения физического и психического здоровья.

- Соблюдайте порядок.
Порядок и чистота - главные показатели эргономичности пространства. В помещении, где царит хаос, человек подсознательно ощущает дискомфорт. Поэтому как можно чаще устраивайте уборку в своем доме и на рабочем месте.

- Подбирайте верные сочетания мебели.
При подборе мебели в помещение следите за тем, чтобы разные ее элементы сочетались между собой. Иначе возникнет впечатление, что вы собрали свой интерьер «из того, что было».

Особое внимание нужно обратить на:

Захламленность квартиры. Коридоры и комнаты следует освободить от любых посторонних предметов: проводов, обуви, коробок, лишней мебели.

Плотное прилегание ковров к полу. Специалисты советуют использовать двухсторонний скотч для фиксации ковровых покрытий к полу. В противном случае повышается риск случайного падения.

Свободные стены. Некоторые люди, передвигаясь по квартире, опираются о стены. Если они будут заставлены мебелью, прислоненными предметами, могут возникнуть сложности.

Наличие проходных выключателей. Людям сложно передвигаться в полумраке. Для удобства, можно установить специальные выключатели, которые позволяют включать свет в одной стороне комнаты, а выключать - в другой.

Выбор удобной кровати. Качество матраса играет первостепенную роль. В идеале следует отдать предпочтение ортопедической модели. И не забудьте про прикроватные тумбочки. На них удобно держать воду, лекарства, газеты, журналы и прочее.

Чистоту полок. Если в вашей квартире на видном месте находятся декоративные статуэтки, хрустальные вазы, самовары и другие предметы, которые могут случайно упасть, уберите их в закрытые шкафы.

Достаточное освещение. Каждая комната должна быть оборудована осветительными приборами хорошего качества.

Организацию ванной комнаты. Некоторые люди отдают предпочтение душевой кабине. Согласитесь, для того чтобы забраться в ванну, необходимо приложить особые усилия. В возрасте сил нет, вероятность упасть повышается в разы. Как вариант, можно предложить специальное сиденье для ванной. Оно позволяет комфортно осуществлять гигиеническую процедуру. Устанавливается сиденье на бортики. Кроме этого, не стоит забывать про дополнительные поручни и резиновые коврики. Удобную высоту мебели. Это касается и унитаза, и предметов мебели.

Как показывает практика, некоторым людям очень сложно вставать с низкой мебели, так же сложно взбираться на высокие диваны, кресла, табуретки и прочее.

Выбор посуды с ненагревающимися ручками. Как известно, с возрастом человек медленнее реагирует на изменение температуры. Вероятность получить ожог повышается.

Покупку газовой плиты, которая «умеет» перекрывать подачу газа в случае угасания огня.

Организацию вещей в шкафу. Располагайте одежду на каждый день и предметы первой необходимости на нижних полках.

Для облегчения перемещения людей с нарушением опорно-двигательного аппарата в жилом пространстве предусматривают следующие устройства: опорные приспособления в сантехническом оборудовании; создание «опорного» пути, используя при этом и закрепленную мебель; трансформируемая мебель; укрытие мягкими, эластичными материалами травмоопасных элементов; особое покрытие пола для лучшего его сцепления с обувью; использование сигнального характера цветового решения опасных мест и т. п.

В интерьере для людей с ограниченными возможностями форма мебели по возможности должна стремиться к «обтекаемой форме» без выступающих элементов (раздвижные двери и т. п.). Мебель также должна иметь и особую конструкцию, которая позволяла бы изменять высоту сидения и подлокотников, угол наклона и т. п. Зоны отдыха и развлечений могут служить для возникновения социальных контактов, развлечений, укрепления здоровья, наблюдения за окружающей жизнью.

В этом случае необходимо принимать во внимание комфорт и удобство оборудования мест отдыха (комфортабельные сиденья, удобство для разговоров, защита от атмосферных осадков или солнца -- навесы).

Физиологические особенности пожилого организма требуют обращения особого внимания на комфортность сидений для отдыха.

Рекомендации

* Полы и лестницы должны быть чистыми и сухими, на них не должно быть ненужных предметов.

* У лестниц по всей длине и с обеих сторон должны быть перила, в верхней и нижней части лестницы - ограждения. Перила и ограждения надо надежно закрепить.

* Ступени лестницы должны быть в хорошем состоянии. Недопустимы сломанные, шатающиеся или наклонные ступени.

* Снимите с лестниц ковровые дорожки. Края ступеней можно «окантовать» нескользким материалом (продается в большинстве магазинов строительных материалов).

* Ступени должны быть хорошо освещены. Выключатели должны находиться как в начале, так и в конце лестницы.

* На пути из одного помещения в другое не должно быть препятствий или незакрепленных проводов.

* Следует избегать установки мебели с выступающими углами и ножками.

* Укрепите на коврах нескользкий нижний слой.

* У ковров и ковровых покрытий не должно быть загнутых краев, потрепанных и рваных мест.

* В ванных комнатах и душевых помещениях рекомендуется положить на пол резиновые коврики или нескользкие покрытия. Рядом с ванной или душем прикрепите к стене дополнительные опоры для рук. Мыльница должна находиться не дальше чем на расстоянии вытянутой руки.

* Выключатели освещения должны располагаться рядом с дверью так, чтобы до них было удобно доставать рукой. Под рукой пусть будут также выключатели настольных ламп и торшеров.

* Двери в доме могут быть без порогов.

* Обеспечьте доступ с обеих сторон кровати.

Располагайте элементы мебели с сохранением пространства

4. Эргономика прихожей и коридора

Прихожая - это первое помещение, куда попадаете вы и ваши гости, заходя домой. Поэтому удобству прихожей и порядку в ней следует уделить особое внимание. Ширина прихожей выбирается такой, чтобы в ней свободно могли разойтись два человека. Оставьте место для того, чтобы была возможность беспрепятственно надеть или снять верхнюю одежду и разуться или обуться, ничего при этом не задевая.

Прихожая является пограничной зоной между улицей и квартирой, поэтому она выполняет сразу несколько важных функций. В прихожей мы храним верхнюю одежду и обувь, прихорашиваемся перед выходом и радуемся приходу домой.

Максимальная практичность при минимуме деталей – вот, что характеризует функциональную прихожую. Но не стоит забывать о мелочах, которые делают ее уютной частью квартиры: красивом дверном коврике, необычной ключнице, хорошем освещении.

Массивные и глубокие шкафы «крадут» свободное пространство прихожей. По возможности откажитесь от идеи хранить все верхние вещи в шкафу в прихожей. Пусть там будет лишь сезонная одежда – тогда шкафа глубиной 45 см окажется вполне достаточно. Открытые гардеробные и вешалки-крючки уместны в квартирах, где есть место для хранения не сезонных вещей.

Даже самая компактная обувница вмещает 8 пар обуви и помогает содержать прихожую в порядке. Полка для обуви или обувной шкаф с выдвижающимися полками занимает совсем мало места и позволяет быстро найти нужные туфли или ботинки.

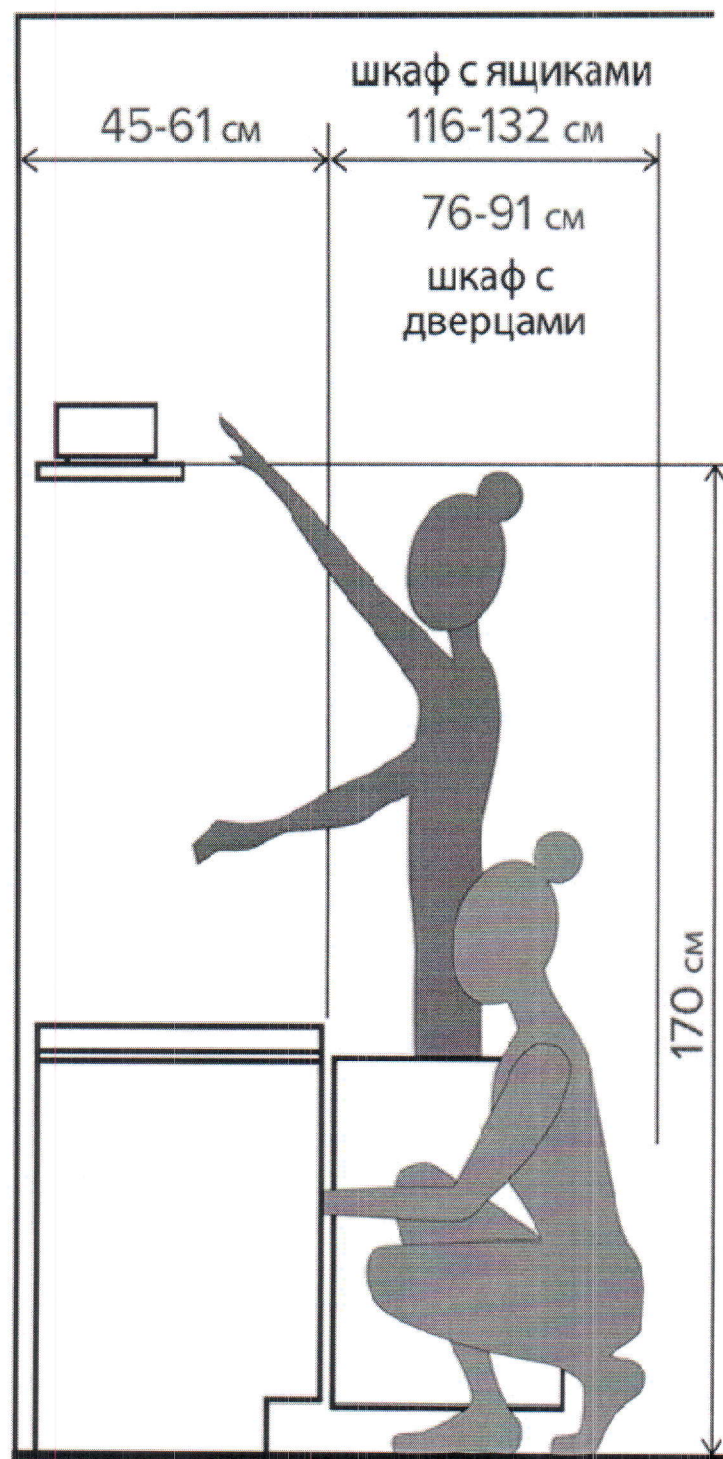
Задействуйте свободные углы для хранения вещей. Угловые системы хранения включают крючки для одежды, полку для обуви и полку для аксессуаров. Такая конструкция очень компактна и подходит для маленьких прихожих.

В зависимости от габаритов прихожей поставьте у входной двери тумбочку, комод или повесьте полку для мелочей, о которых обычно вспоминаешь перед выходом. Здесь можно хранить ключи, телефон, записную книжку, счета, флакон духов или перчатки, которые постоянно теряются.

Функциональность шкафов-купе и их вместительность позволяет высвободить место в других помещениях для хранения основной массы одежды хозяев дома. Такой шкаф может вместиться благодаря индивидуально подобранной модели. Размеры шкафов-купе могут отличаться в рамках определенных стандартов, но подходящую модель по габаритам и внутреннему наполнению, можно подобрать исходя из особенностей помещения.

Популярностью пользуются угловые шкафы, модульные конструкции и встроенные гардеробные. Выбор зависит от формы и площади помещения и, конечно же, от предпочтений хозяев.

Шкаф-купе для гардеробной отличается по назначению от шкафов в спальне или в гостиной. Тут хранится верхняя одежда, сумки, обувь и прочие вещи и аксессуары.



В просторных прихожих подойдут разнообразные конструкции зоны хранения. Однако в узких коридорах площадь сама будет диктовать условия, в соответствии с которыми придется разрабатывать проект будущего шкафа.

Свободное пространство для одежды, которая будет висеть на вешалках, должно быть минимум 60-65 см. Для того, чтобы одежда не терлась плечами об

заднюю стенку или раздвижные двери, следует сделать запас в 10 см. Для хранения легкой одежды подойдет глубина шкафа от 50 см до 55 см

Мебель расставляйте так, чтобы оставить много свободного места. Различные ее варианты должны хорошо вписываться в помещение и хранить как можно большее количество предметов.

Для нестандартной планировки используйте индивидуальные решения.

Если вы владеете помещением с нестандартной планировкой, то нет смысла покупать всю мебель в магазине. Возможно, более рациональным будет обратиться к профессионалам, чтобы изготовить мебель на заказ или сделать перепланировку.

Помните об аксессуарах.

Конечно же, следует подумать и об элементах, призванных оживить интерьер, сделать нужные акценты в его оформлении. Однако и здесь предпочтение советуем отдавать функциональным аксессуарам, то есть практически применимым вещам.

Ключи от квартиры, гаража, дачи и работы удобнее всего хранить в отдельном шкафчике рядом с входной дверью. В ключнице они гарантировано не потеряются в самый важный момент. А современный и разнообразный дизайн ключниц украсит прихожую.

Наличие скамьи или банкетки в прихожей здорово облегчит вам жизнь. С одной стороны, на нее можно присесть, чтобы застегнуть обувь, или положить сумку, с другой – это дополнительное место для хранения.

Если в прихожей нет места для зеркала, используйте зеркальную мебель или дверцы шкафов. Помимо своей прямой функции зеркальная поверхность способна визуально увеличить и скорректировать пространство.

Важно, чтобы было удобно, достаточно места и функционально для размещения ваших вещей и вещей гостей. А также, чтобы и вашим гостям было удобно, должен быть интуитивный вход. Чтобы всем было понятно куда можно проходить, где находится санузел и не пришлось открывать все двери и искать его. Если у вас большой коридор, то можно этим воспользоваться и вынести шкаф или стеллаж с книгами и сувенирами в коридор, чтобы он не выглядел очень пустым, а был функционально загружен. И тем самым вы освободите пространство в комнате.

5. Эргономика кухонного пространства

Эргономика кухни — важная составляющая комфорта в использовании интерьерного пространства. Действуя по правилам, можно обеспечить удобство эксплуатации бытовой техники, точно рассчитать высоту и ширину шкафов, чтобы все необходимые припасы и приспособления были под рукой. Принципы планирования известны давно, но далеко не всегда их удается применить сразу. Если при ремонте встает вопрос, как правильно расставить мебель и расположить технику, стоит задуматься о том, насколько эргономична уже используемая планировка кухни.

При обустройстве пространства собственникам домов и квартир приходится изучать многие аспекты, которые обычно упускаются из вида: какие размеры гарнитура считаются эргономичными, как лучше осуществлять хранение вещей, продуктов и оборудования. Если кухня создана с учетом эргономики, эти проблемы в процессе ее эксплуатации точно не возникнут.

Принципы эргономики кухни подразумевают четкое разделение помещения на отдельные зоны. Классическим считается традиционный треугольник, состоящий из мойки, плиты или варочной панели и холодильника. Но если во главу угла ставится кухонная рабочая поверхность, холодильник вовсе может быть вынесен в другие помещения.

Эргономичная кухня строится на базе равностороннего треугольника, где зоны располагаются строго определенным образом.

«Горячая». Здесь устанавливается газовая или электрическая плита, варочная поверхность. Если используются источники магистральной подачи ресурсов, именно эта точка становится основной.

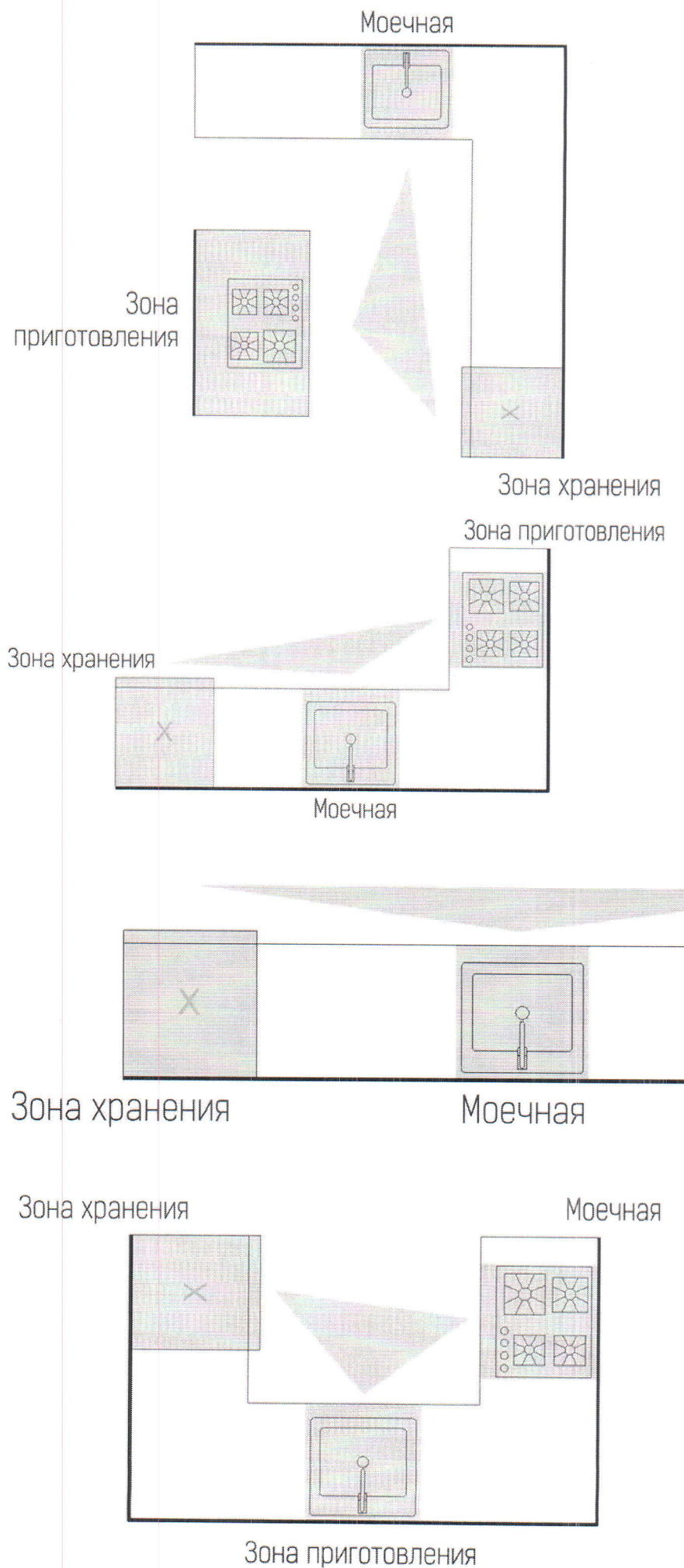
«Мокрая». Здесь размещается раковина, стиральная или посудомоечная машина, располагаются водопроводные трубы и канализационный сток.

«Холодная». Система хранения с охлаждением, холодильный агрегат, морозильная камера необходимы для длительного сохранения свежести пищи. Их размещают вблизи от электрических розеток, вдали от источников нагрева

Получение рабочего треугольника возможно практически в любом типе планировки: с островом, в линейном или двухрядном варианте, в Г-образных и П-образных конфигурациях. Стоит учесть, что для газовых плит действует правило расположения в 7 см от поверхности стен — их лучше не размещать в углу, потеря площади будет слишком велика. Кроме того, все брызги жира и грязи будут распространяться хаотично, и площадь уборки будет гораздо больше.

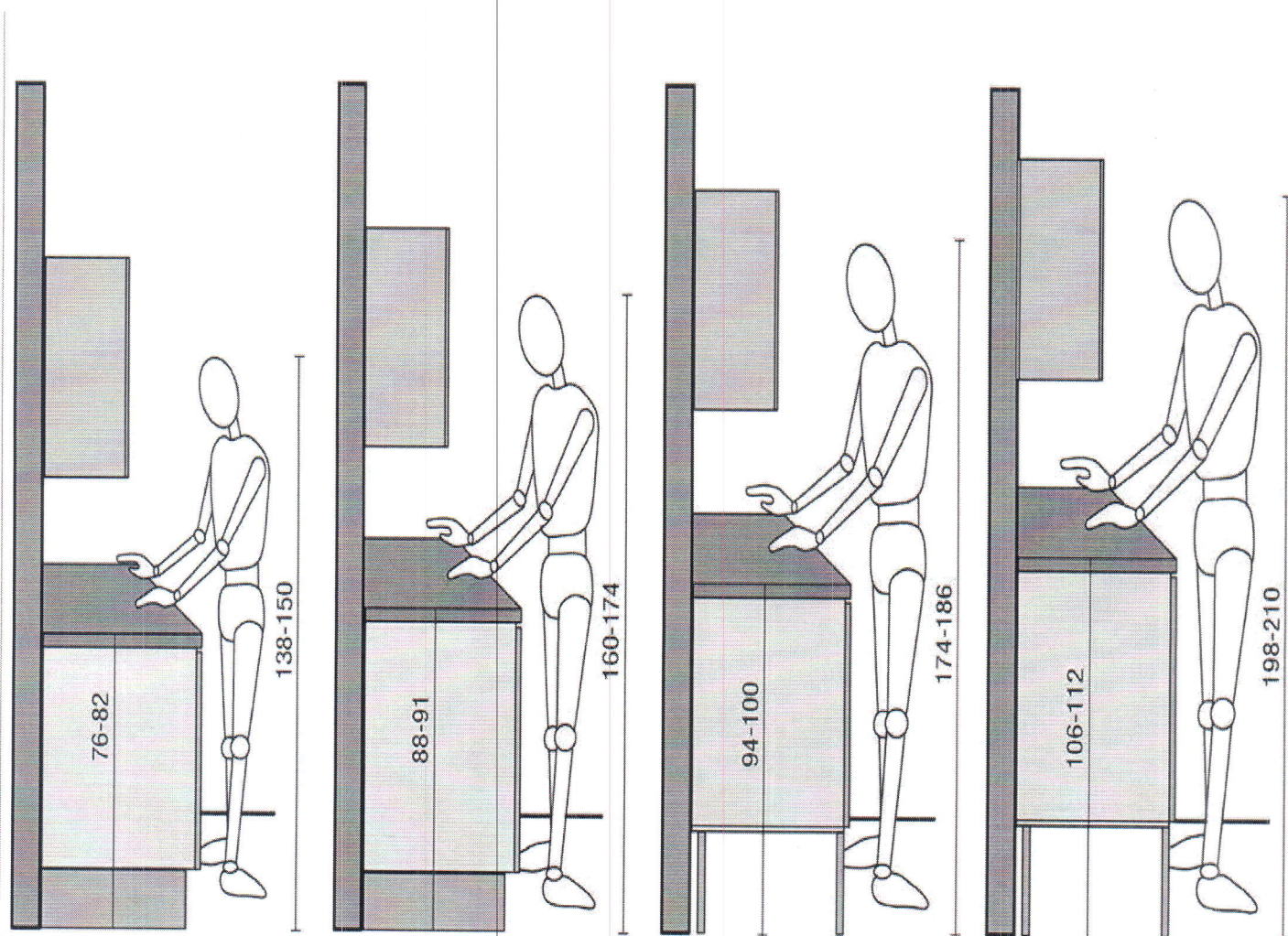
При планировании удобной в использовании кухни важна даже эргономика сантехники.

Расстояние мойки от стояка не может составлять более 2,5 м.



Оптимальное расстояние между всеми блоками треугольника в угловой кухне (с раковиной в центре) - 60 см. В линейной планировке между мойкой, холодильником и плитой устанавливаются тумбы с отдельными столешницами. При двухрядном размещении модулей гарнитура нужно располагать вершины на расстоянии 120 см. Вдоль противоположной стены размещается холодильник.

Высота рабочих поверхностей также имеет значение. Столешницы и в гарнитуре, и в отдельно стоящих шкафах, располагаются в диапазоне 85-110 см – ориентироваться стоит в первую очередь на рост хозяйки, плоскость должна быть на 15 см ниже локтевого сгиба.



Существует такое понятие, как эргономичные размеры мебели. Они позволяют сделать все элементы планировки довольно удобными и безопасными для использования. Так, вытяжку необходимо располагать на строго определенной высоте от плиты или варочной поверхности. Для эффективного отведения тепла и пара требуется выдержать расстояние в 75 см.

Высота рабочих поверхностей также имеет значение. Обеденный стол имеет следующие параметры:

- высота от пола до столешницы 75 см;
- расположение в 90 см от рабочей зоны и варочных поверхностей;
- расстояние от мойки не менее 100 см.

Эргономические параметры всегда рассчитываются по всем плоскостям. Оптимальная глубина столешницы находится в диапазоне от 60 до 80 см, в совсем маленькой кухне можно встретить варианты на 40 и 50 см. Мойку и плиту или электрические розетки нельзя располагать ближе 50 см друг от друга.

Планирование эргономичного кухонного пространства подразумевает точную расстановку мебели. Чтобы обустроить уютное и удобное помещение, нужно обязательно учесть не только цветовую гамму или фактуру поверхности, но и комфорт для людей, находящихся в нем. Обставить кухню нужно так, чтобы в ней могли свободно перемещаться не менее двух человек.

Перед духовым шкафом с открывающейся вперед дверцей нужно оставлять 100 см и более свободного пространства. Расположение рабочей поверхности может быть линейным, на одном уровне или разновысоким. В этом случае можно разместить варочную панель ниже основной столешницы, а мойку поднять над ней на 10 см, сделав ее использование гораздо более удобным, снизив нагрузку на спину.

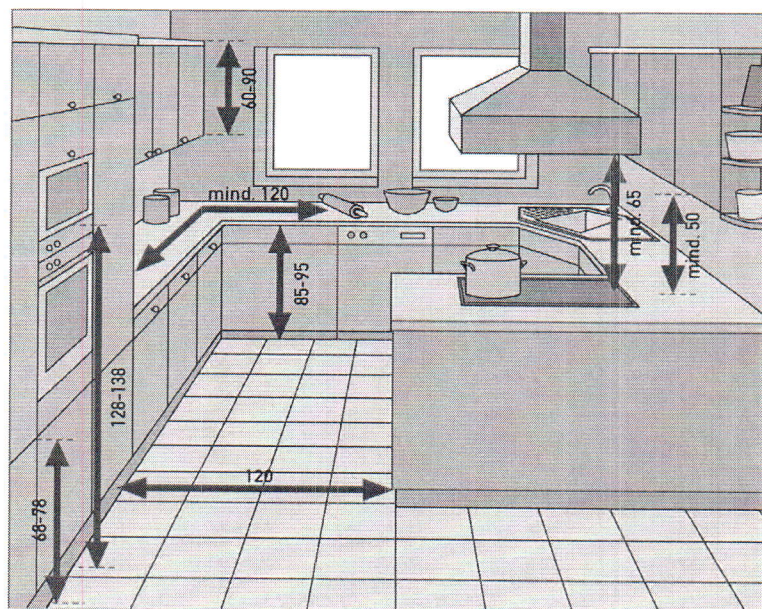
Чтобы правильно расположить бытовую технику, тоже стоит учесть определенные правила. При расстановке точек нагрева важно предусмотреть близость рабочих поверхностей. Так, эргономичное расположение духового шкафа, вопреки его типовому монтажу, подразумевает нахождение дверцы на уровне плеча, на 10 см ниже ключиц. Это позволяет контролировать приготовление блюд не

наклоняясь. Соответственно, варочную газовую или электрическую панель нужно размещать отдельно.

При выборе и установке холодильного агрегата стоит тщательно рассчитать объемы камер.

В большинстве случаев удобным оказывается нижнее расположение морозильника или его вынесение отдельным модулем. Компактный холодильник можно разместить на том же уровне, что и духовой шкаф, при линейной планировке он будет размещен над столешницей с противоположной от источника нагрева стороны. Можно и вовсе вынести эту зону за пределы кухни, если она не входит в перечень ключевых элементов.

Правильная планировка пространства подразумевает размещение шкафов таким образом, чтобы даже при полностью открытых дверях они не мешали свободному проходу. Если в интерьере объединены кухня и столовая, от выдвинутых стульев до кромки нижних шкафов должно оставаться не менее 75 см. И 80-90 см должен составлять этот проход, когда сиденье задвинуто.



Хранение вещей, продуктов и оборудования

Чтобы сделать более удобным использование кухонного пространства, очень важно правильно организовать в нем хранение всех необходимых припасов, аксессуаров, посуды и оборудования, используемого не на постоянной основе. Чтобы все необходимое было в зоне досягаемости, нужно с самого начала произвести горизонтальное зонирование, поделив все блоки на: высокие; средние; низкие; очень низкие.

Вне свободного доступа находятся первая и последняя из этих зон. Наилучшая видимость обеспечивается на уровне глаз — здесь удобно располагать специи,

припасы, необходимые для приготовления пищи. В области груди размещаются основные вспомогательные предметы — прихватки, шумовки, лопатки для переворачивания, ножи. Удобно размещать систему хранения в этой зоне на стене.

Область ограниченной видимости — от 65 до 165 см от пола. Именно здесь размещаются основные полки и шкафы, используемые для хранения посуды, столовых приборов, устанавливаются встраиваемые агрегаты. Вне этих зон располагаются блоки с наименьшей доступностью. Здесь хранят предметы, используемые наиболее редко. В нижнем ярусе можно расположить самые тяжелые вещи.

Удобным решением для хранения мелких вещей являются рейлинги. Именно на них закрепляются элементы, которые нужны в повседневном обиходе. Среди удобных и полезных компонентов системы хранения можно выделить:

- крючки, размещаемые в рабочей зоне;

- держатели для прихваток, они находятся рядом с плитой, но не в непосредственной близости от огня;

- модуль с ячейками для специй находится в зоне фартука;

- держатели для стаканов, крепления для бумажных полотенец, им место возле раковины. При планировании эргономичной кухни стоит учесть следующие рекомендации, позволяющие сделать помещение и расположенные в нем предметы обстановки еще более удобным в использовании.

При навешивании настенного блока шкафов нужно обязательно учесть рост хозяйки. Иначе проблема контакта лба и нижнего края модулей встанет особенно остро. Для женщины ростом не менее 170 см этот уровень должен находиться на высоте в 45 см и более от края столешницы.

Располагать вытяжку нужно непосредственно над источником нагрева, без смещения. Мощные купольные системы нужны только при активном использовании плиты. В остальных случаях достаточно просто компактной вытяжки с угольным фильтром. Над газовой плитой ее устанавливают на 5-10 см выше, чем над электрической.

Источники нагрева — духовой шкаф, варочная панель или плита должны располагаться в стороне от прохода, чтобы нельзя было задеть стоящую там посуду или открытую дверцу.

Чтобы огонь не погас случайно при разбрызгивании воды из раковины, нужно располагать плиту на расстоянии не менее 40 см от мойки и крана. От окна исходя из требований пожарной безопасности варочные панели и газовые конфорки устанавливают в удалении. Достаточно отступить 45 см.

Для предотвращения ускоренного износа шлангов посудомоечных и стиральных машин, гибкую подводку нужно делать как можно более короткой. Соответственно, их эргономичное расположение будет максимально близким к стоякам.

Холодильный агрегат будет работать дольше, если не размещать его рядом с источниками сильного нагрева. Собственно говоря, при соблюдении правила треугольника такая ситуация исключена.

Повысить уровень комфорта может даже правильный выбор фурнитуры. Установленные на дверцах доводчики помогут избежать громких хлопков, перекашивания и поломки створок.

Замена распашных створок и больших полок в нижнем ярусе шкафов выдвижными ящиками позволяет сделать использование этой площади более комфортным, повышает общую вместительность системы хранения.

При выборе наполнения шкафов нужно обязательно отдать предпочтение современным «карусельным» блокам, выдвижным модулям и лифтам. Они экономят площадь, позволяют легко получать доступ к самым неудобным участкам системы хранения.

В верхнем ряду шкафов лучше выбрать вариант горизонтального открывания створок. В этом случае при открывании можно будет сразу видеть все их содержимое.

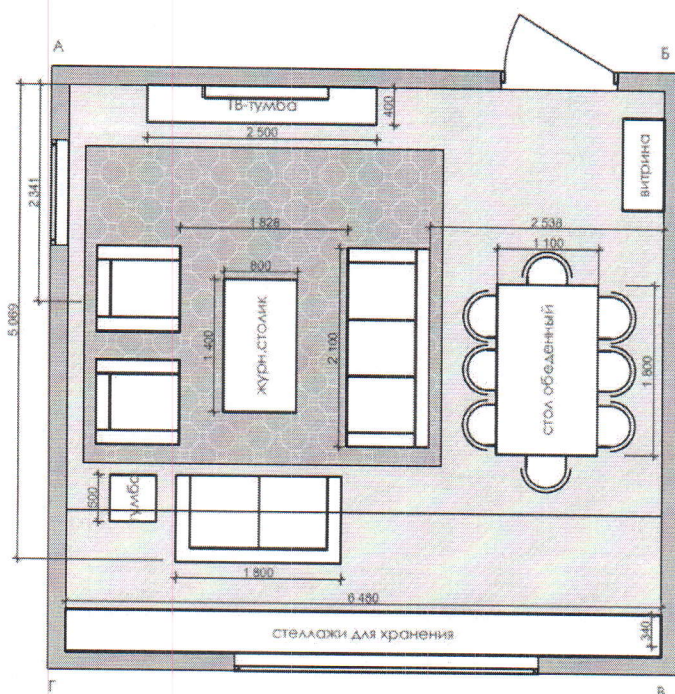
Встроенная подсветка помогает лучше видеть наполнение шкафов в верхних и нижних ярусах. Она пригодится, если основной свет направлен на рабочую поверхность, и не дает необходимой яркости.

6. Эргономика гостиной

Гостиная служит местом отдыха хозяев и их гостей. Традиционными предметами мебели в этой комнате считаются диван и кресла, а также обеденный стол либо журнальный столик. Обязательным элементом современной гостиной является и телевизор. Могут быть и другие объекты.

При ее планировке нельзя не учитывать правила эргономики пространства, иначе комнатой будет неудобно пользоваться: жильцы и гости будут то и дело спотыкаться о неудачно расставленную мебель, мешать друг другу на слишком маленьком диване. О том, как избежать подобных проблем, рассказываем сегодня.

Рекомендуемая ширина прохода для гостиной увеличивается до 0,92 м, при этом мебель не должна загораживать проходы к окнам и дверям. Для обеспечения удобства при общении расстояние между диваном и креслами не должно превышать 2 м.

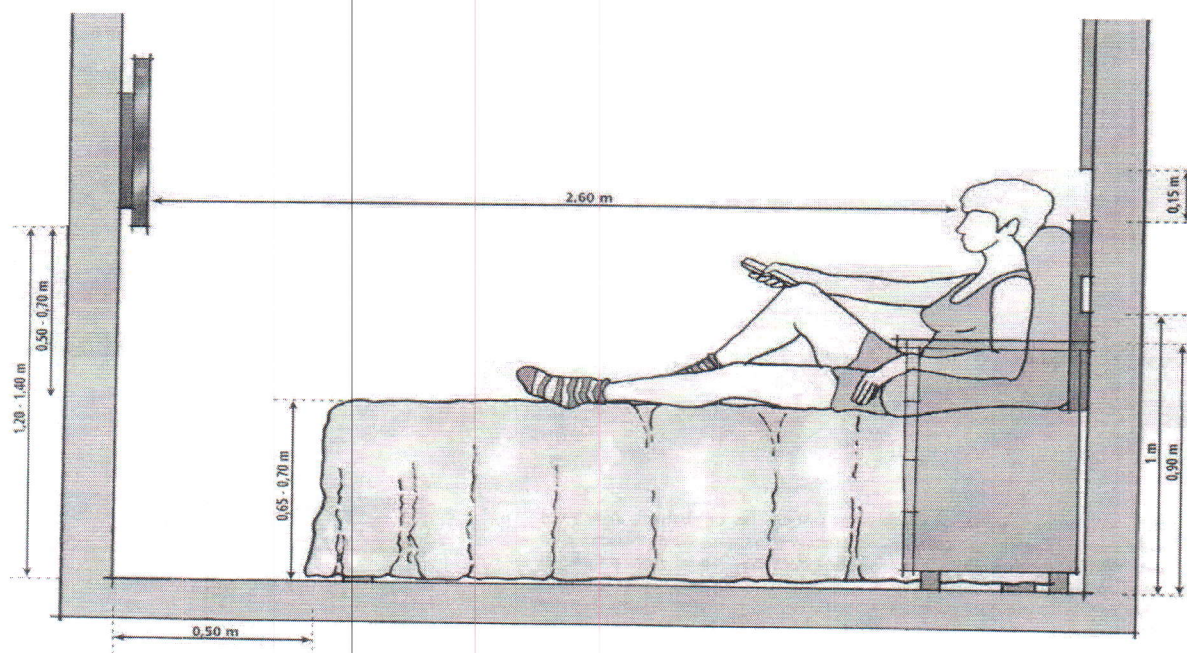


Практически ни одна гостиная не обходится без уютного мягкого дивана. При выборе подходящей модели, учитывайте свои привычки и количество проживающих человек. Для двоих подойдет диван шириной 175 см, а вот для семьи побольше или для приема гостей присмотритесь к экземплярам шириной от 210 см. Глубина сиденья может составлять 60 см – это соответствует длине бедра взрослого человека.

С большим вниманием выбирайте раскладные диваны: важно, чтобы они даже в разложенном состоянии не загромождали помещение и не мешали свободному перемещению. Обычно минимальная длина такого спального места – 200 см.

в центре журнальный столик, предусмотрите достаточное пространство между ним и остальной мебелью. Чтобы комфортно сесть и вытянуть ноги, понадобится минимум 46 см, а если вам нужен свободный проход – около 92 см.

Телевизор есть почти в каждой квартире, но не всегда мебель расставлена с учетом размера экрана. Безопасное для глаз расстояние – 250–300 см и оно должно увеличиваться, если вы купили телевизор побольше. Так при диагонали 17” расстояние до зрителя должно быть 2 метра, при диагонали 25” – 3 метра, при диагонали 32” – 4 метра, при диагонали 37” – 5 метров.



Журнальный столик обычно отличает мобильность и маленький размер. Столешница его должна располагаться довольно низко, чтобы было удобно, сидя на диване или кресле, протянуть к нему руку и взять нужную вещь. Оптимальная высота столика – 30–45 см.

Часто вместо кофейного столика ставят оттоманку: на нее можно не только положить журналы, книги, поставить поднос, но и использовать ее по прямому назначению – вытянуть ноги. Учтите, что высота этого предмета мебели должна быть не выше и не ниже высоты сидения дивана или кресла.

7. Эргономика спальни

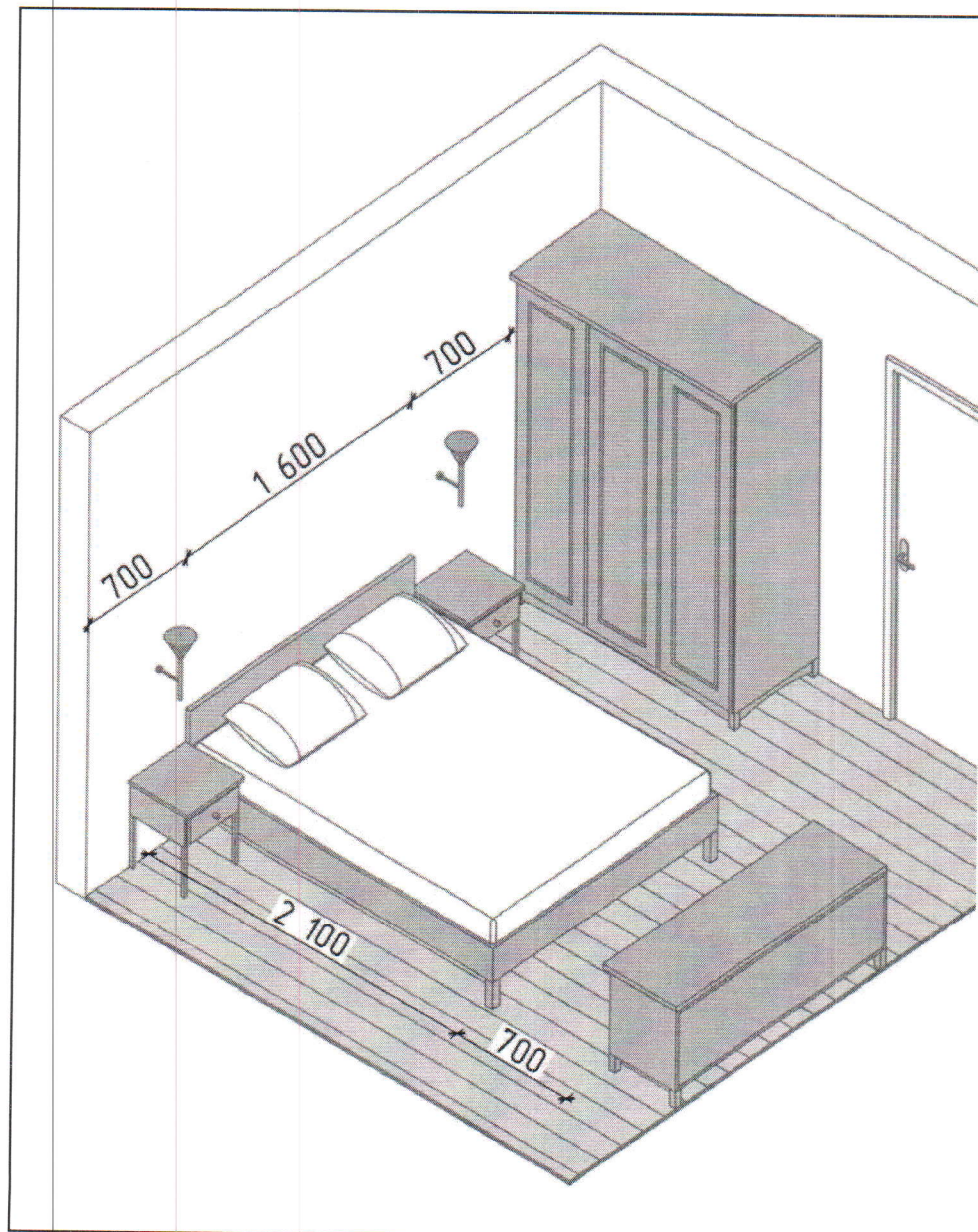
Спальня – одна из самых важных комнат в доме. Если она удобная и комфортная, любые манипуляции приносят радость и не вызывают раздражения.

Известно, что здоровый отдых включает здоровый сон. Поэтому помещение спальни должно отвечать требованиям беспрепятственного перемещения по нему и создания условий для отдыха и крепкого сна.

При планировании дизайна спальни важно учесть, насколько комфортно вам будет пользоваться мебелью день ото дня. Например, будут ли выдвигаться ящики и открываться дверцы, достаточно ли места для прохода между кроватью и стеной, удобно ли убирать постель.

Кровать всему голова. Идеальное место для нее – неподалеку от окна и подальше от двери. Первым делом надо определиться с размерами спального места: есть простой способ узнать подходящую для себя длину кровати – для этого нужно прибавить к своему росту 30 см.

Наиболее часто встречающиеся стандартные размеры – это 200 см и 190 см. Ширина односпальной кровати колеблется от 90–100 см – комфортно в



ней будет школьнику и подростку. А вот для взрослого уже стоит присмотреть «полуторку»: вы сможете прекрасно выспаться в таких условиях - не придется ни ворочаться, ни просыпаться от дискомфорта и тесноты.

Для удобного и комфортного передвижения по комнате необходимо учесть размеры проходов. Расстояние от края кровати до стены или шкафа с раздвижными дверцами должно быть не менее 70 см. Такой проход к кровати позволит вам с комфортом раздеться и улечься. Если кровать двуспальная, оставьте такие проходы с обеих сторон. Заправлять кровать и менять постель в этом случае будет легче.

Если комната не позволяет сделать такую планировку - поставьте двуспальную кровать одной из боковин к стене. В этом случае свободное место должно быть в изножье - чтобы человеку, спящему у стены, не пришлось перелезть через своего партнера, тревожа его сон.

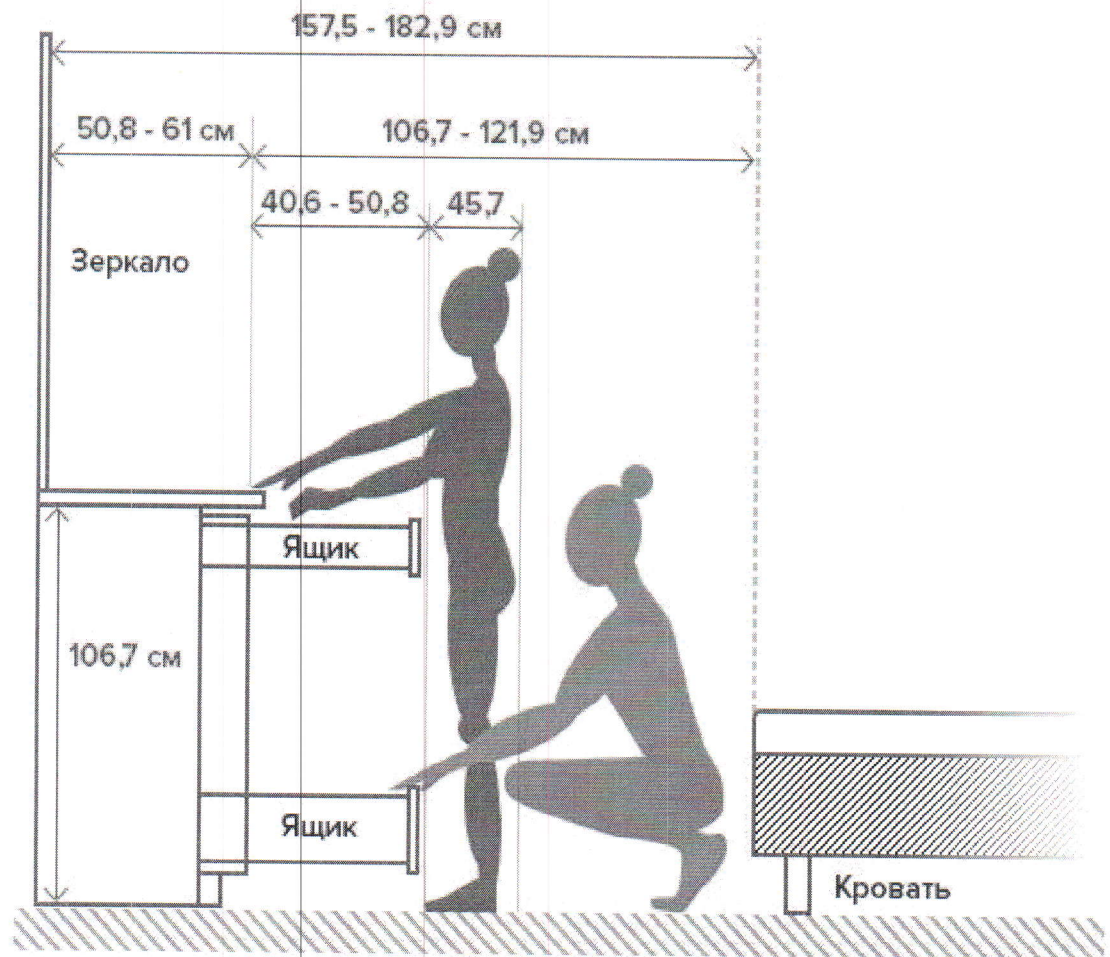
Часто спальня - это не только место для сна, но и рабочий кабинет. Если вы планируете поставить в комнате дополнительный стол и стул, не забывайте о комфорте и здоровье. Приборы не должны находиться в непосредственной близости от кровати. Нужно удалить компьютерный стол как минимум на 1 метр от изголовья. И предусмотреть место, необходимое для отодвигания стула.

Просто «втиснуть» шкаф или комод в спальню недостаточно — нужно обязательно предусмотреть место для их комфортного использования. Чтобы вычислить, где поставить комод, нужно учесть ширину самого предмета мебели (50,8–61 см), его ящиков (40,6–50,8 см) и прибавить к ним около 45 см для подхода. Имейте в виду, что для открывания нижних ящиков нужно больше места — для совершения этих манипуляций вам придется присесть. Оптимальное расстояние между комодом и краем кровати — 157–180 см.

Такие же расстояния желательно соблюдать при обустройстве будуара — не ставьте туалетный столик вплотную к кровати.

Так же рассчитывается место для шкафа с дверцами — необходимо предусмотреть минимум 80 см свободного пространства для открывания. Около 50 см «съедает» открытая створка, еще 30 см — проход вдоль нее.

РАССТОЯНИЕ ДО КОМОДА



Типичный набор мебели для комфортной спальни, дополняющий кровать:

- прикроватные тумбы (либо прикроватные столики)
- пуф, мини-диванчик или мягкая скамья в изножье кровати
- туалетный столик с сиденьем
- комод
- плательный шкаф

От многого из этого (если не от всего) можно отказаться. Но если площадь позволяет, лучше включить в комплект для спальни все из вышеперечисленного.

Шкаф со сплошными, не зеркальными дверями лучше ставить в самый темный угол — там он менее заметен.

Если планировка позволяет, шкаф в спальне лучше встроить. Для этого необязательно даже сооружать какие-то сложные конструкции - достаточно заказать шкаф, ширина которого равна длине меньшей стены. Если шкаф будет от стены до стены, то и выглядеть он будет как стена, а не как громоздкий придаток. Шкаф в интерьере спален вещь незаменимая, но громоздкая. Его располагайте в самом темном или дальнем углу спальни, чтобы не «мозолил» глаза – так помещение кажется просторнее. Первой в поле зрения должна попадать низкая, максимально «легкая» мебель. Громоздкую мебель в спальне располагают в самом темном или дальнем углу.

- Между краем дверного проема и соседней с ним мебелью оставьте не менее 10 см. Иначе придется дверь «лишить» наличников и выстраивать композицию из шкафов непосредственно вокруг дверного проема: человек будет входить в своеобразную арку.
- Если дверцы шкафа зеркальные, устанавливаем его так, чтобы в них не отражалось другое зеркало. Иначе возникнет бесконечный коридор отражений. Оборудуйте шкаф встроенной подсветкой, включающейся при открывании дверцы. Тогда искать вещи внутри будет намного удобнее.
- Не покупайте слишком большой шкаф. На его полках сложно поддерживать порядок, поэтому все предметы, не относящиеся ко сну или уходу за собой, лучше хранить в другой комнате. Тогда в спальне будет меньше пыли и больше свежего воздуха.
- Перед шкафом с распашными дверцами необходимо предусмотреть минимум 80 см свободного пространства для открывания. Около 50 см «съедает» открытая створка, еще 30 см – проход вдоль нее. По соседству со шкафом-купе кровать можно устанавливать почти вплотную, оставив 30-40 см для прохода. Если спальня небольшая, а без шкафа не обойтись, отдайте предпочтение шкафу-купе. Между его раздвижными дверцами и другим предметом мебели можно оставить минимум пространства.

8. Эргономика ванной комнаты и санузла

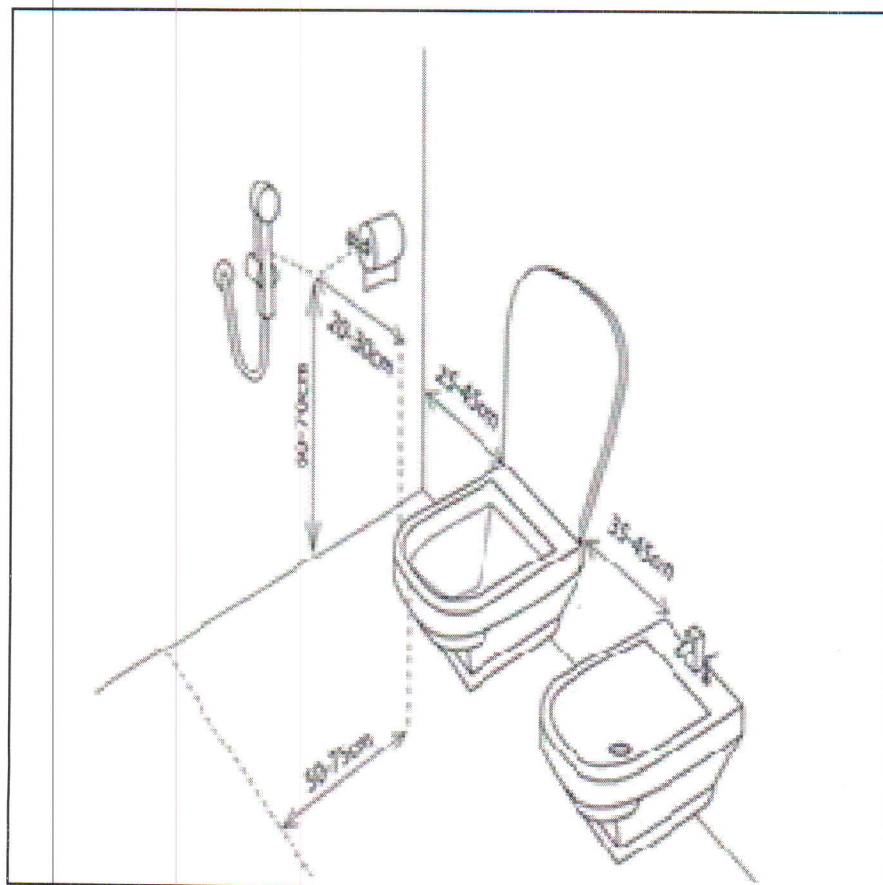
Эргономичный интерьер – это тот интерьер, при разработке которого ставилась задача обеспечить максимальную безопасность человека и создать условия, позволяющие максимизировать уровень удобства и производительности, сведя к минимуму необходимость прикладывания усилий и возможный дискомфорт.

Дизайнеры, медики и производители оборудования для ванной давно уделяют внимание эргономике ванной комнаты. Результаты многочисленных исследований позволили определить подходящие 90% людей размеры оборудования и рациональное его размещение. Оставшимся 10%, имеющим более крупные габариты, приходится либо терпеть неудобства, либо увеличивать цифры, приобретая более просторные душевые кабины и оставляя больше места между элементами ванной комнаты.

К сожалению, санузлы зачастую настолько малы, что об эргономике остается лишь мечтать. Однако стоит хотя бы приблизительно придерживаться правил с учетом имеющихся возможностей. В идеале между каждым предметом сантехнического оборудования, а также между оборудованием и стеной/дверью нужно оставлять 75 см свободного пространства.

Это не относится к унитазу и биде. Расстояние между унитазом и биде должно составлять примерно от 35 до 45 см. Если оставить большое расстояние, это может доставлять неудобства.

Расстояние от душевой кабины или от ванны до раковины тоже может быть сокращено



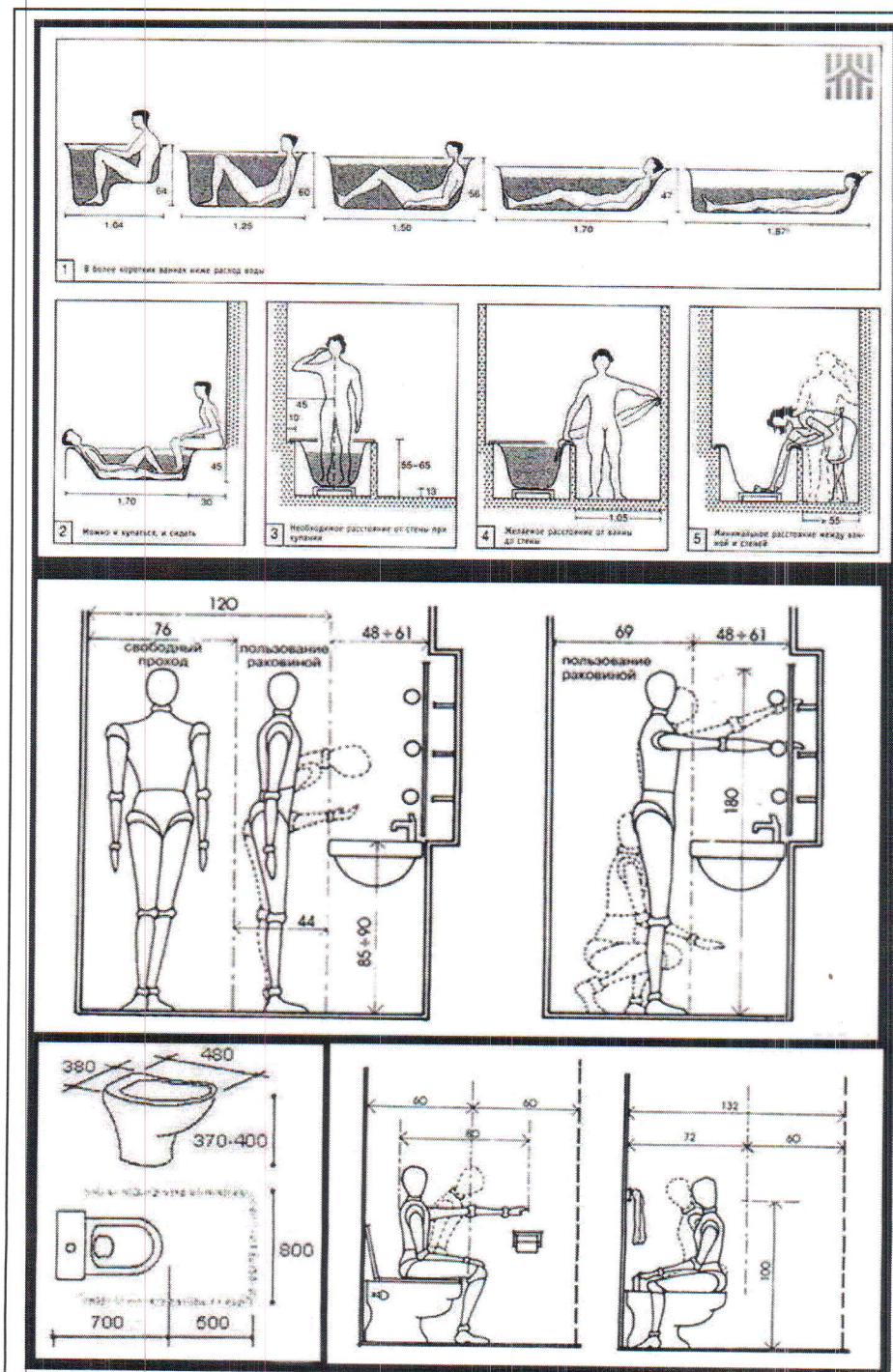
до 30 см, но не менее того. Чаша умывальника должна находиться над полом на высоте 80-110 см. В идеале – 90 см, если, конечно, ванной пользуются люди среднего роста.

Такой же в принципе должна быть и высота столешницы мебели для ванной (столики, тумбы, комоды, и т.п.).

Умываясь над раковиной, человек наклоняется, а это значит, что перед умывальником должно быть достаточно места для этого. Нельзя монтировать умывальник в тесный закуток, если от края раковины до ближайшего препятствия (стены или другого сантехнического оборудования) нет свободного пространства, равного хотя бы 55 см.

Впрочем, должно быть достаточно места и для того, чтобы человек, умывая лицо и чистя зубы, не упирался локтями в стены.

В ванной комнате должна быть возможность свободно развести руки в стороны, чтобы вытереться – для этого необходимо хотя бы 170 см свободного пространства и должно быть достаточно места для того, чтобы человек мог наклониться, стоя на полу (нанести крем на ноги, вытереться, раздеться-одеться).



Человек должен легко дотянуться до тех предметов, которые ему понадобятся во время приема душа или ванны. Это расстояние должно составлять не более 70-90 см. На этом же расстоянии от душевой кабины или от ванны нужно повесить полотенца. Душевой уголок или душевая кабина должны быть не менее 90 на 90 см. Для детского санузла высота детского унитаза – до 26,5 см (2-9 лет), раковины – 48,5 см (5 лет), 58,5 (7 лет). Пространство между раковиной и стеной в любом случае не должно быть меньше 35 см.

Не стоит забивать небольшую ванную оборудованием и предметами, ведь если в ванной невозможно будет нормально вытереться полотенцем и одеться, это будет доставлять дискомфорт. Должна быть возможность свободно развести руки в стороны, чтобы вытереться – для этого необходимо хотя бы 170 см свободного пространства. Кроме того, в ванной должно быть достаточно места для того, чтобы человек мог наклониться, стоя на полу (нанести крем на ноги, вытереться, раздеться-одеться).

Лучше оставить свободное пространство, приобретя душевую кабину или сидячую ванну вместо большой ванны с гидромассажем. Сэкономить место позволит монтаж компактного душевого уголка. Стиральную машину можно разместить под умывальником.

Решая вопрос с планировкой ванной комнаты, учитывайте, правши будут пользоваться ванной или левши. Если места мало, старайтесь расположить полочки и другие элементы со стороны ведущей руки. Если места много, не удаляйте от ванны те полочки, на которых будут находиться средства гигиены. Человек должен легко дотянуться до тех предметов, которые могут ему понадобиться во время приема душа или ванны. Это расстояние должно составлять не более 70-90 см. На этом же расстоянии от душевой кабины или от ванны нужно повесить полотенца.

Обязательно необходимо предусмотреть в ванной систему хранения. Даже если ванная совсем маленькая и мебель для ванной ставить некуда, можно найти выход из положения: например, приподнять ванну и оборудовать место хранения под ней. Над умывальником всегда можно повесить не просто зеркало, а хотя бы небольшой шкафчик с зеркальной дверцей.

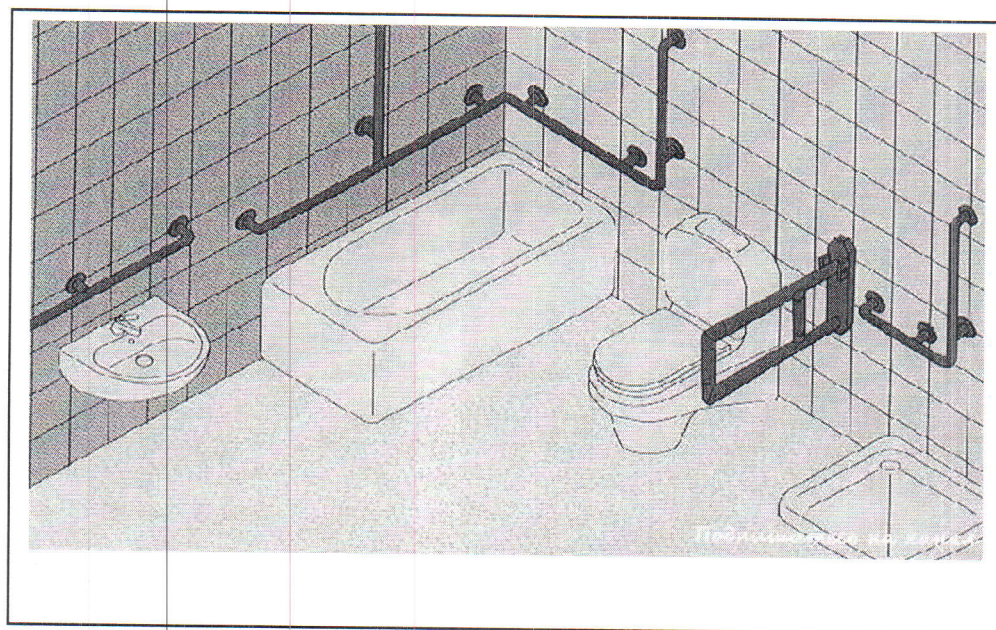
Безопасность в ванной комнате

Ванная – одно из самых опасных помещений в доме, так как оно влажное. Кроме того, в ванной немало таких предметов, о которые можно сильно удариться при падении. Поэтому первое и главное правило эргономики ванной – сведение к минимуму риска падения.

Обязательно нужно приобрести и постелить на пол коврики для ванной, не скользящие по полу. Кроме того, можно приобрести коврик и на дно ванны, если в ней принимают душ. Поддон душевой кабины должен быть не скользким. На пол душевого уголка тоже желательно постелить коврик, если душ в нем принимают дети и пожилые люди.

В ваннах, которыми пользуются пожилые люди и инвалиды, очень желательно наличие поручней. Поручни необходимы и возле ванны, и возле душевой кабины.

Если санузел использует человек с ограниченными возможностями, то поручень стоит монтировать и возле унитаза.



Вообще, поручень возле ванной и душевой кабины будет не лишним, даже если гигиенические процедуры совершают только молодые здоровые люди. Ведь иногда после принятия горячего душа или ванны возникает слабость и порой появляется желание взяться, например, за крючок для полотенца. Если на него будет перенесен вес, и крючок не выдержит, человек может упасть. Так что поручень, если для него есть место, стоит монтировать, предварительно укрепив в этом месте стену.

Если душевой кабиной или душевым уголком будет пользоваться больной или старый человек, желательно оборудовать место для сидения. В этом случае, конечно, придется увеличить размер уголка. Для безопасности в ванной желательно приобретать мебель и полочки со скругленными углами.

Во влажном помещении нужно строго соблюдать правила техники безопасности, касающиеся электричества. В маленьких ваннах нельзя располагать розетки и выключатели. В просторной ванной (от 8-10 кв. м) можно установить розетку вдали от воды (на расстоянии не менее 60 см от умывальника, ванны, унитаза, биде и т.п.). Это должна быть влагозащитная (с крышкой и уплотнителем) розетка со степенью защиты IP44 и выше. Обязательно заземление и скрытая электропроводка.

Светильники для ванной тоже нужно подбирать аккуратно, грамотно определяя высоту их расположения. На упаковке светильника (потолочного, настенного или встраиваемого) должно быть указано, можно ли его монтировать во влажном помещении.

Еще одна опасность в ванной – возможность ошпариться. Чтобы этого не случилось, желательно приобрести смесители с термостатом. В наше время используется коллекторная схема водной разводки – отдельная труба к каждой из точек водопотребления. То есть если кто-то воспользуется туалетом, из смесителя в душе в это время не потечет кипяток, как это было когда-то. Если вы планируете ремонт ванной и хотите оборудовать ее в соответствии с требованиями эргономики, обязательно поменяйте старую разводку водопроводных труб от стояков.

Ванные комнаты – мокрые помещения с высоким уровнем влажности. Для них характерно образование плесени и грибков. Для того, чтобы избежать этого, необходимо обеспечить хорошую вентиляцию помещения, в некоторых случаях – принудительную.

Теплые полы могут быть как электрическими, так и из труб с циркулирующей горячей водой. При обустройстве электрических теплых полов все элементы управления выносятся за пределы ванной комнаты.

9. Польза применения эргономических решений жилого пространства

Взаимоотношения человека с предметным миром не ограничиваются только простым любованием эстетическими достоинствами объектов. Важно, чтобы окружающие нас предметы были не только красивыми и приятно выглядящими эстетически, но и удобными, комфортными в использовании, соответствующими его физиологическим и анатомическим особенностям.

Эргономика нацелена на то, чтобы в отношениях с окружающими объектами мы сохранили хорошее здоровье, снижалась бы наша утомляемость, повышалось настроение, эффективность труда или отдыха. Сегодня эргономика стала одной из значимых составляющих проектирования предметного и интерьерного дизайна.

Эргономика в дословном переводе с греческого означает «закон работы» («*ergon*» - это работа, а «*nomos*» - закон). Под этим понятием понимают целую область знаний, исследующую деятельность человека в своеобразной системе «человек - оборудование (техника) - окружающая среда» для достижения большей эффективности труда. Тут специалисты по эргономике изучают такие вопросы, как движения тела человека в процессе трудовой деятельности, определение энергетических затрат и производительности в различных условиях.

Эргономика важна для проектирования любого интерьера, начиная от рабочей зоны и заканчивая зоной сна.

Многие считают, что областью изучения эргономики является только мебель, но это не так. Эргономика изучает все составляющие рабочего места и зоны отдыха от компьютерной мышки до температурного режима, и пытается установить оптимальные для человека параметры каждого из этих компонентов.

Где бы не находился человек, на работе или дома, он всегда хочет пользоваться изделиями отличающихся удобством и безопасностью. И дизайн и эргономика оказывают влияние на удовольствие от пользования тем или иным предметом, поэтому неудивительно, что эти два отдельных направления органично перетекают друг в друга. В различных отраслях промышленности в настоящий момент профессиональные дизайнеры сотрудничают со специалистами по эргономике, которые представляют различные данные о физиологических и

биомеханических особенностях человека, участвуют в разработке и испытаниях изделий.

Исходя из психологических, гигиенических и прочих нормативов, разрабатываются соответствующие требования к новым предметам или техники, чтобы они, в конечном счете, оказались удобными и комфортными в пользовании.

Удобство, комфорт, компактность, функциональность формы и оптимальность размещения - все это можно обозначить одним словом - эргономичность. Эргономика как направление дизайна в современном мире стала более чем популярна. Ее возможности широко используются во всех сферах жизни, призванных создавать окружающее человека пространство. Но именно дизайн интерьера считается наиболее актуальной площадкой для использования знаний этой науки.

Человек привык жить комфортно. «Мой дом - моя крепость» - распространенное выражение, которое мы можем применить к своему жилищу. Грамотный и удачный дизайн нашего интерьера вовсе не ограничивается цветовой гаммой и отделочными материалами.

Без решения вопросов пространства и вопросов назначения помещений никакие материалы и дорогая мебель не сделают наше помещение удобным для жизни. Функциональность пространства имеет прямое отношение к нашему образу жизни и привычкам семьи. Если действительно нам здесь уютно и спокойно. Если ничего нас не раздражает, если все направлено на то, чтобы обеспечить нам максимальный комфорт: грамотно спланированное пространство, хорошо подобранная мебель и аксессуары, идеально приспособленное для нас, который полностью учитывает эти привычки.

