

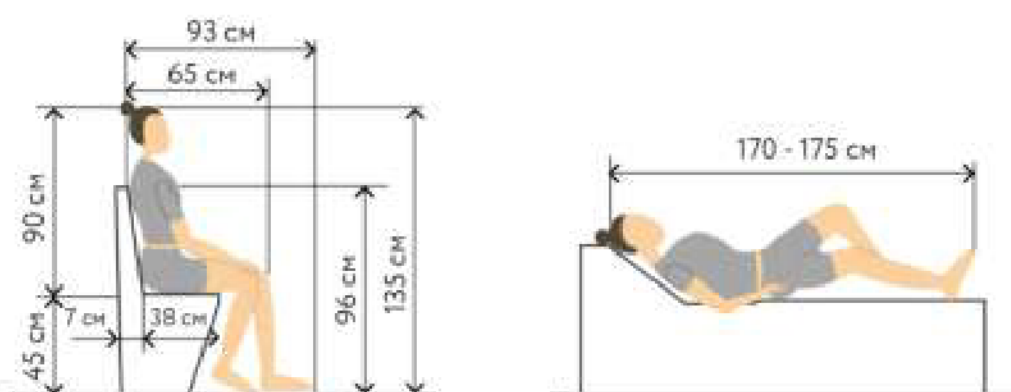
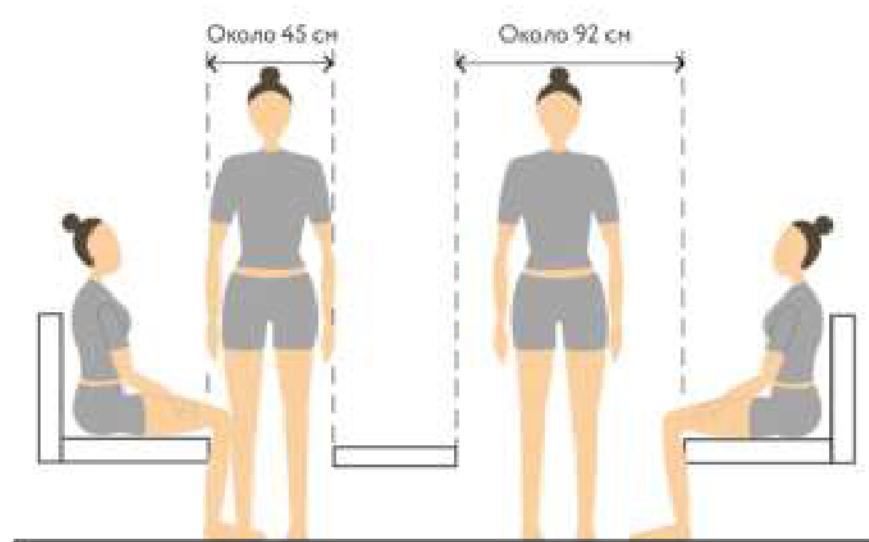
Руководство

Эргономика. Часть 2

Эргономика. Гостиная

Основная информация:

1. Для комфортного прохода от входа в гостиную до ближайшей мебели стоит оставить 1,5–2 метра
2. Если в гостиной располагается обеденная зона, расстояние между ней и диванной группой — 1–1,5 метра
3. Рекомендуется располагать предметы мебели так, чтобы они не преграждали путь к окнам и дверям
4. Если вы хотите поставить диван и кресла, то расстояние между ними не должно превышать двух метров, иначе вам будет неудобно общаться с собеседником
5. Если рядом будет стоять журнальный столик, расположите его таким образом, чтобы до него можно было дотянуться рукой, не вставая с места, но в то же время, чтобы была возможность вытянуть ноги
6. Для свободного прохода достаточно 920 мм



Расставляем мебель

Диванная группа:

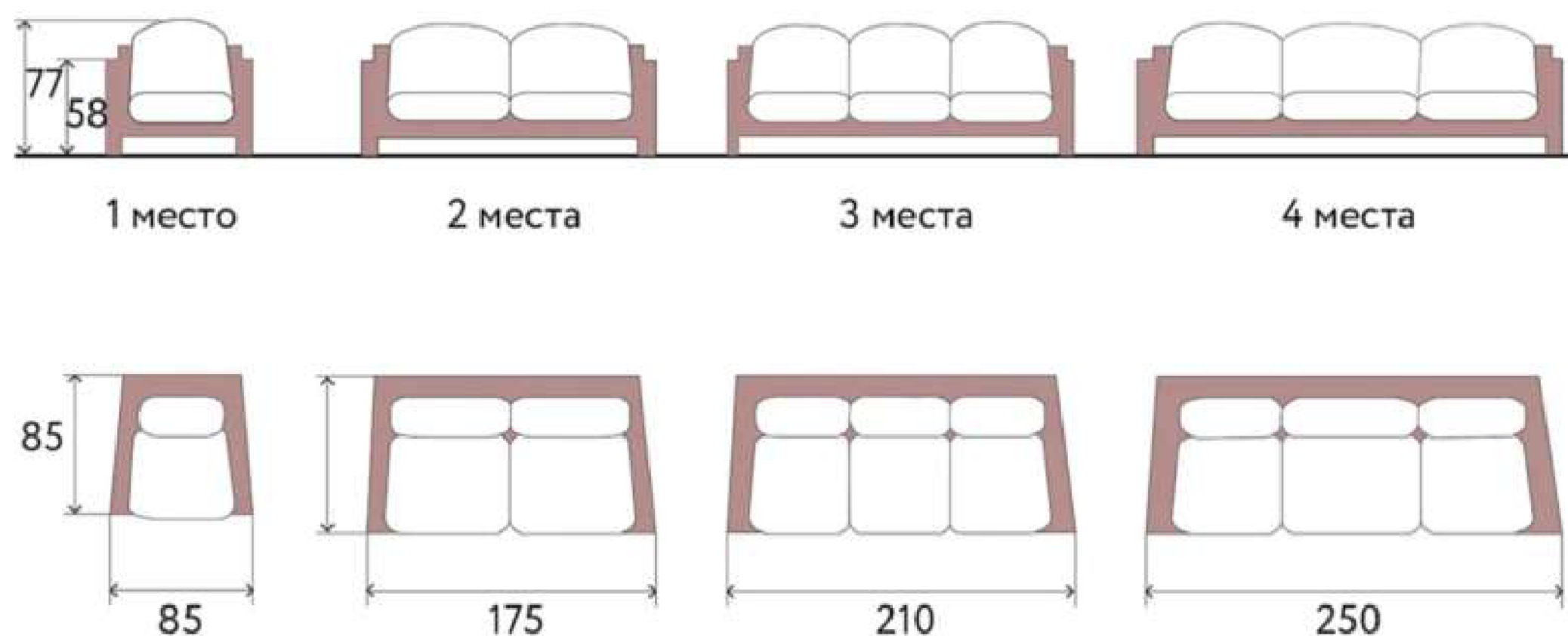
1. При создании диванной группы стоит учитывать сценарий использования пространства: если в гостиной будут больше смотреть телевизор, играть в приставку, то стоит выбирать прямые или угловые диваны направленные на ТВ, если больше будут общаться и принимать гостей, то самым удобным является расположение диванов напротив друг друга
2. Если планируется часто принимать гостей также удобно размещать отдельные кресла и пуфы
3. С большим вниманием выбирайте раскладные диваны: важно, чтобы они даже в разложенном состоянии не загромождали помещения и не мешали свободному перемещению по нему. Обычно минимальная длина такого спального места — 2000 мм



4. Диван стоит выбирать под предполагаемое число хозяев и гостей. Для двоих подойдет диван шириной 1,75 м, а вот для семьи побольше или для приема гостей присмотритесь к экземплярам шириной от 2,10 м. Для комфортного отдыха следует взять диван с сидением глубиной не менее 600 мм

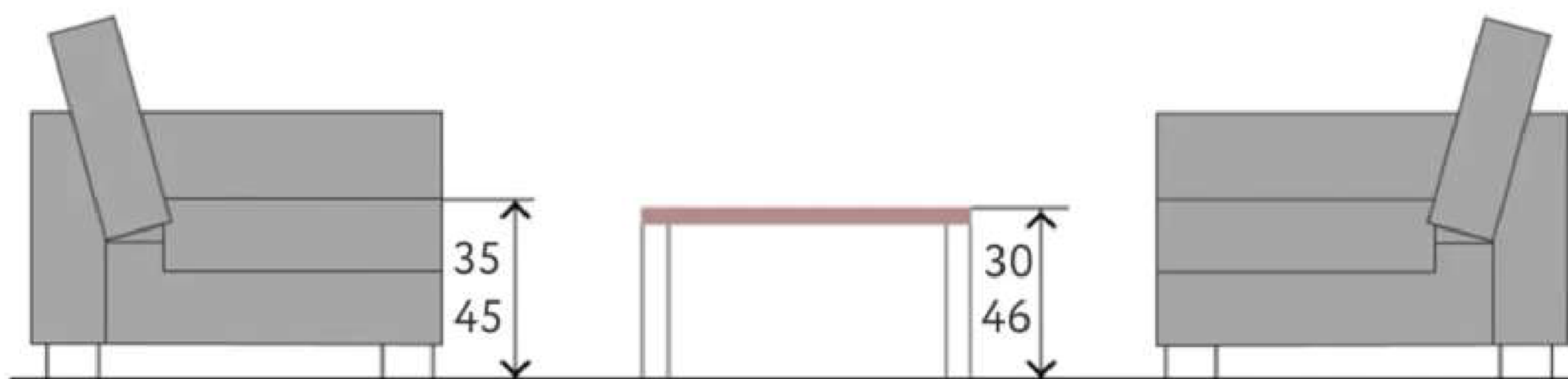
5. Высота дивана или кресла в гостиной и наклон их спинок должны быть такими, чтобы бедро и голень сидящего человека находились под углом, близким к прямому, а ступни ног полностью опирались о пол

6. При выборе дивана для вашего заказчика надо принимать во внимание какой тип отдыха он больше любит: положение сидя на диване или полулежа — от этого зависит выбор глубины и мягкости дивана, глубокий диван от 1000 мм



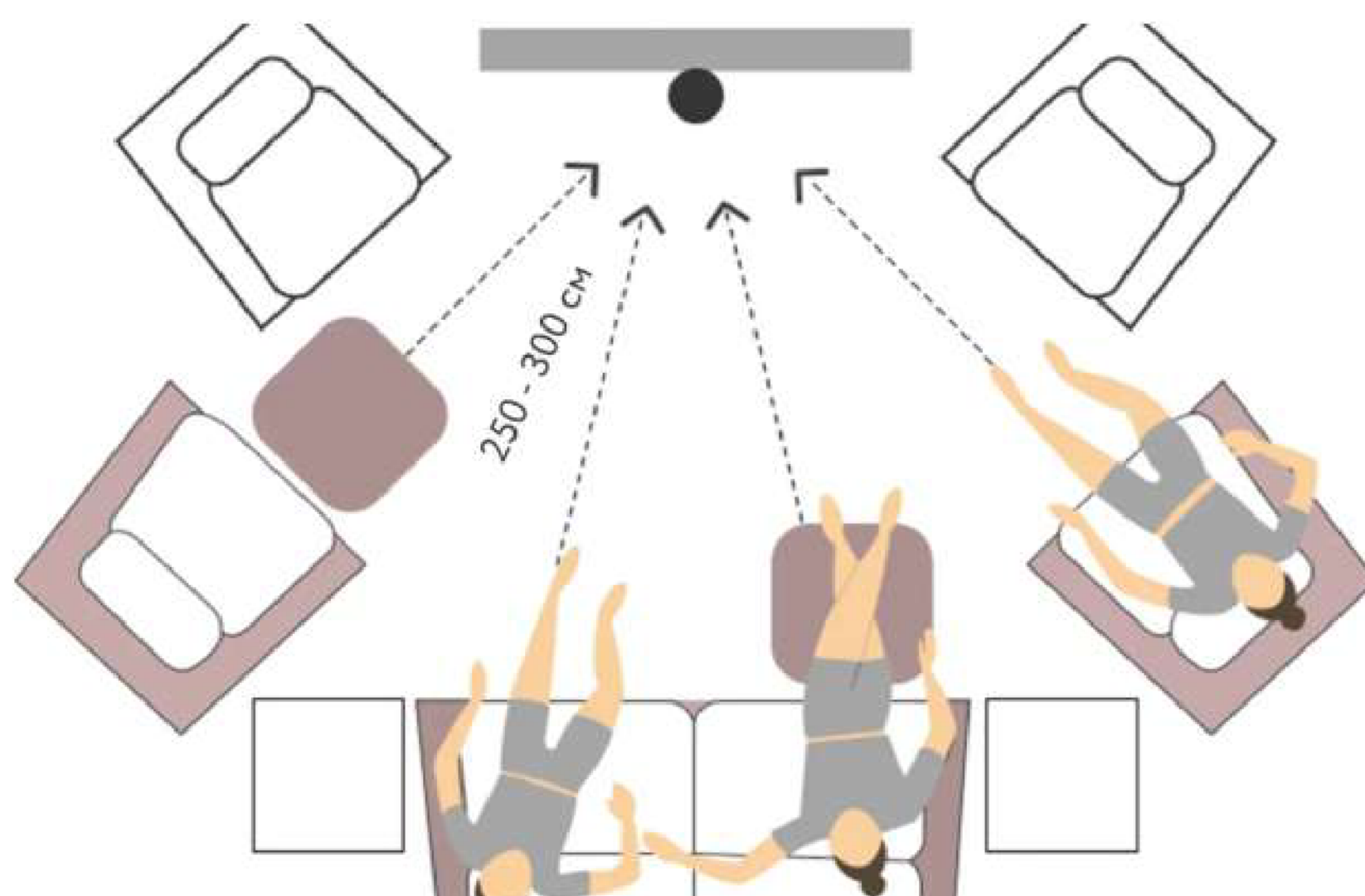
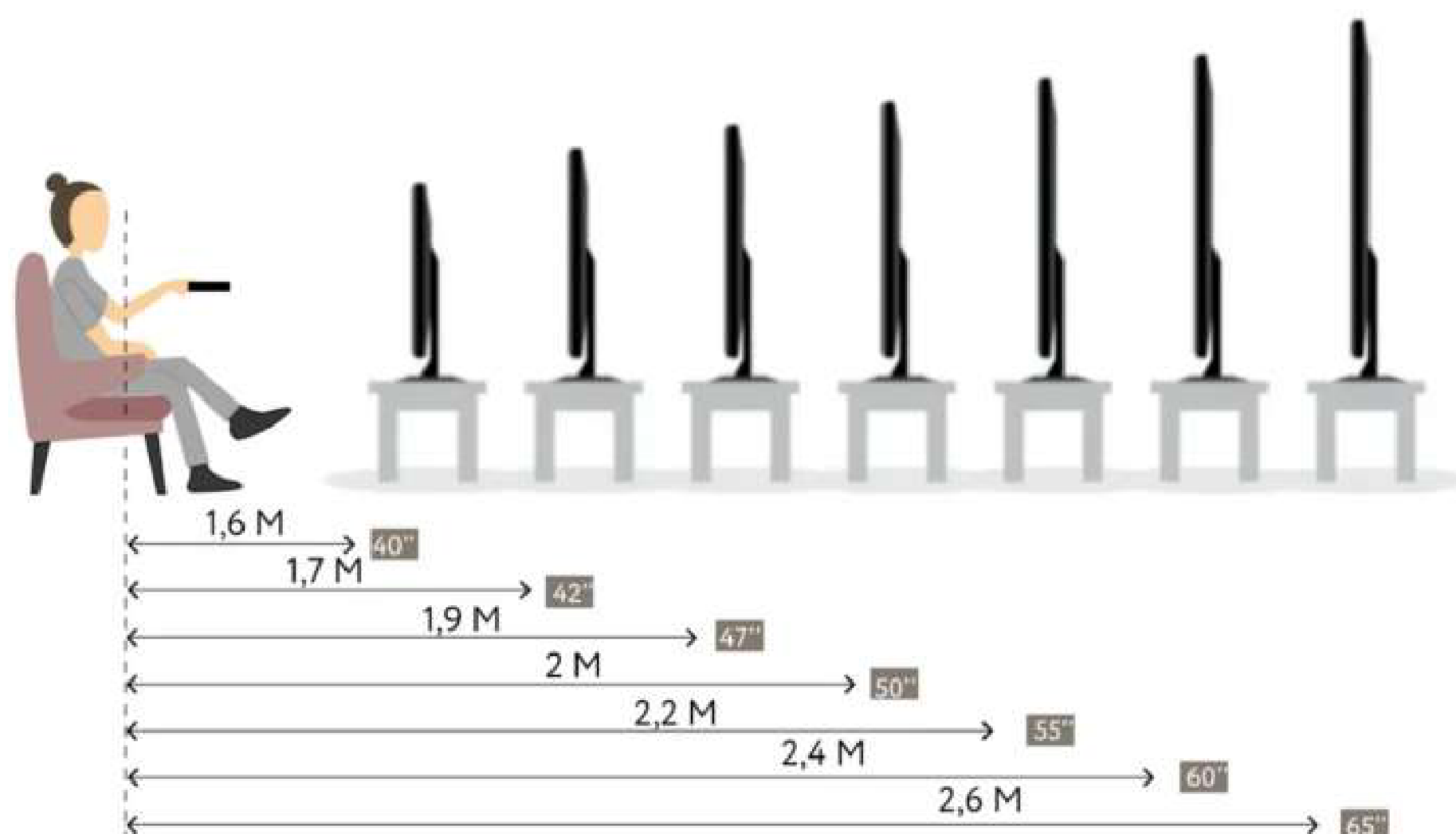
Журнальный и приставной столик:

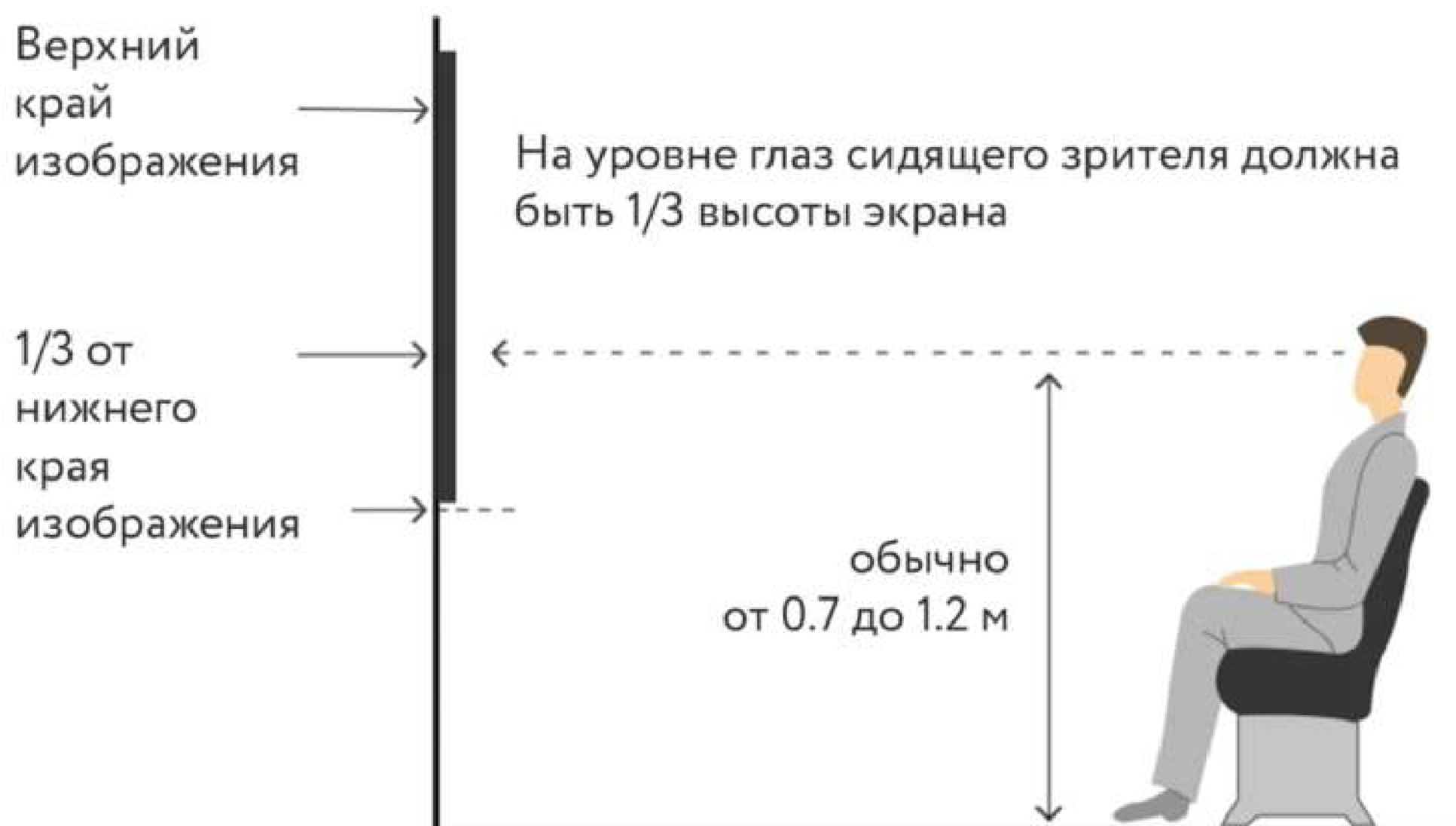
1. Журнальный столик обычно отличает мобильность и маленький размер. Столешница его должна располагаться довольно низко, чтобы было удобно, сидя на диване или кресле, протянуть к нему руку и взять нужную вещь. Оптимальная высота столика — 300–450 мм
2. Часто вместе кофейного столика ставят оттоманку: 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
3. Дополните гостиную удобными кофейными приставными столиками по бокам дивана, чтобы получить максимальную степень комфорта



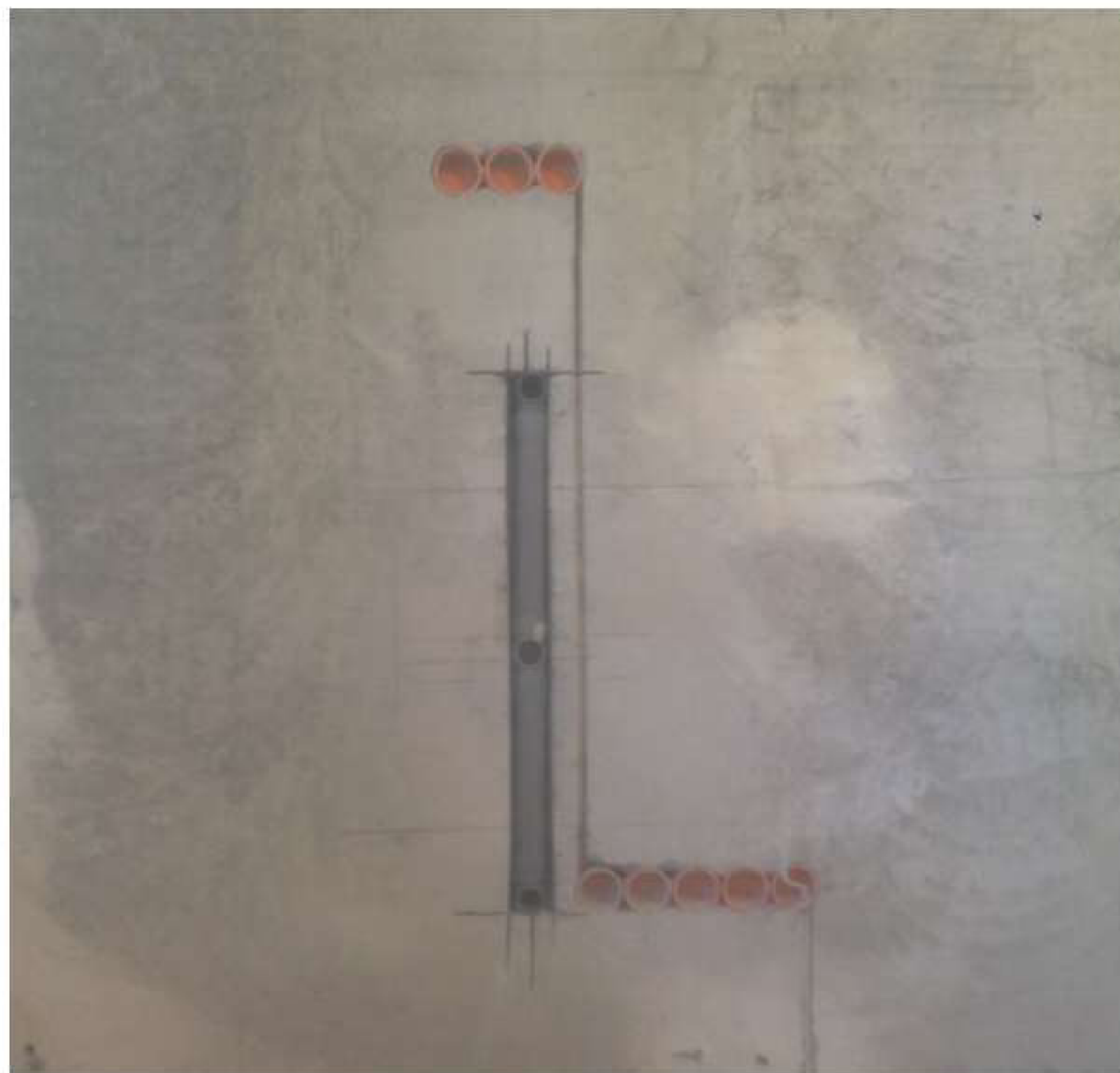
Телевизор:

1. Телевизор есть почти в каждой квартире, но не всегда мебель расставлена с учетом размера экрана.





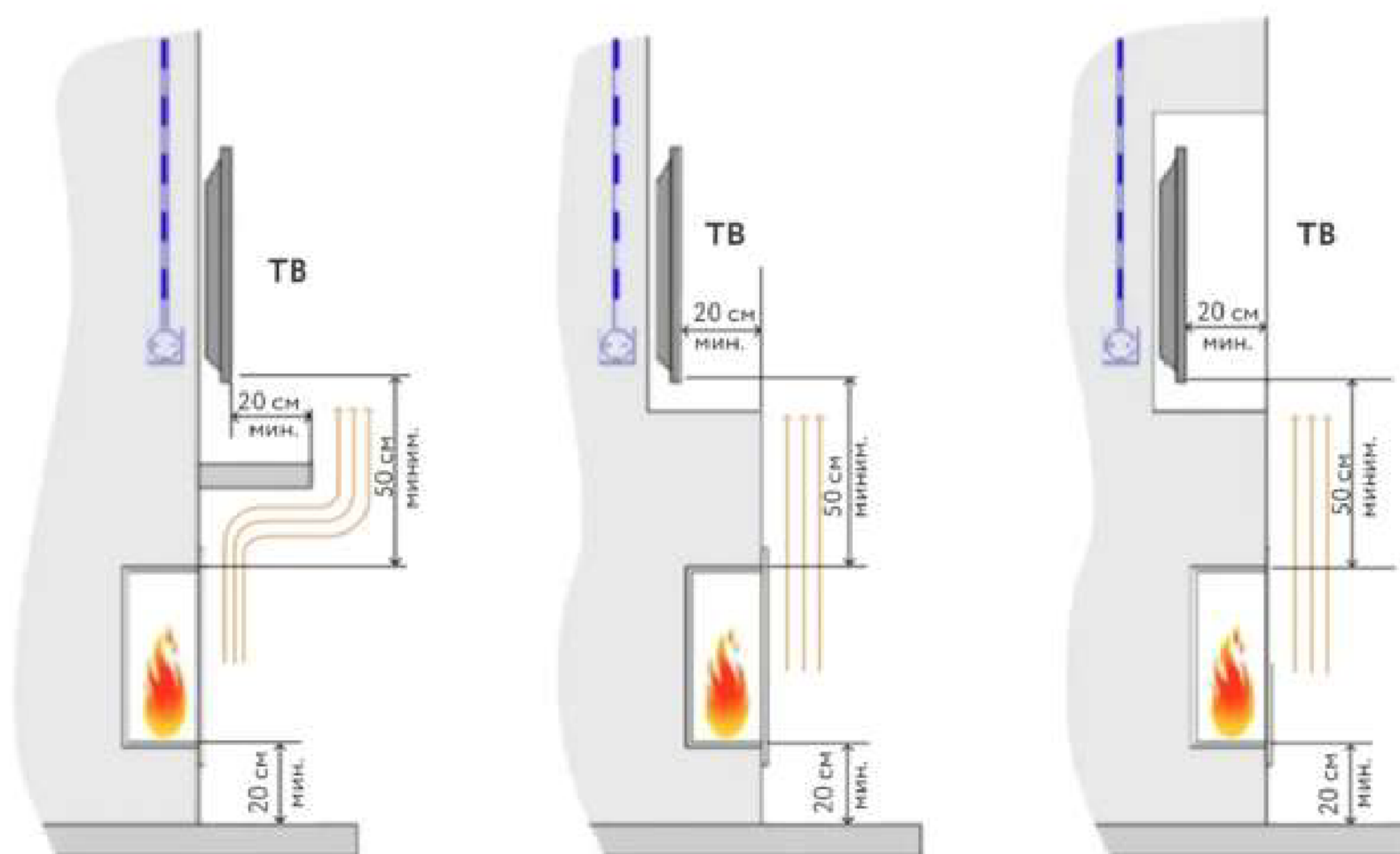
2. Учитывайте, что розетки за телевизором не должны быть по центру ТВ, так как в этом месте находится крепление кронштейна
3. Если вы планируете использовать не только ТВ, но и еще и другое оборудование вам нужно предусмотреть дублирующие розетки внизу над или в тумбе для размещения техники (например, Playstation)
4. Для удобства стоит разместить кабель-канал от ТВ к нижнему оборудованию, а также, по-возможности, HDMI-розетки, которые всегда являются парными
5. Оборудование, которое вы размещаете внизу, стоит располагать на открытых полках в тумбе
6. Используйте в гостиной несколько сценариев освещения, чтобы менять атмосферу пространства. Не забывайте про такие предметы освещения, как настольные лампы, торшеры и подвесные светильники



Камин:

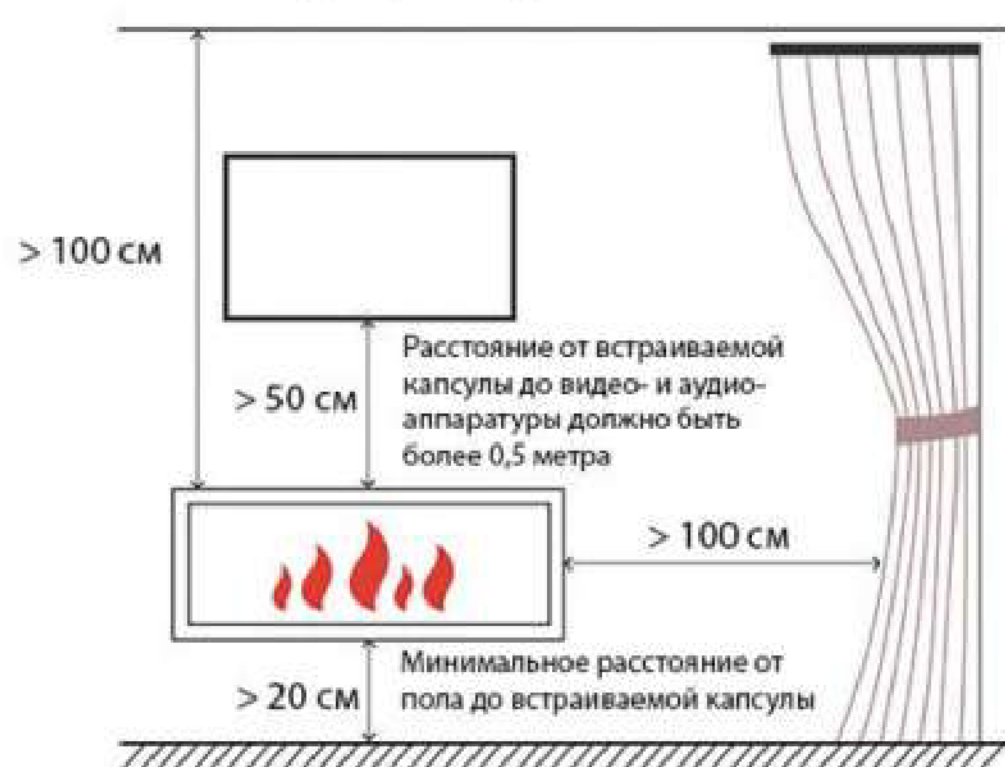
Если вы хотите разместить в гостиной биокамин, то используйте рекомендуемые расстояния, если хотите от них отойти, то стоит рассмотреть электрический или свето-паровой камин

Варианты размещения ТВ над биокамином



Рекомендации по безопасности

Рекомендации по установке



Не требует наличия дымохода или вытяжки



Необходимо иметь в доступности средства тушения



Не наливать топливо выше уровня решетки



Не заливать топливо в горящий камин



Исключить прохождение электропроводки и коммуникаций в зоне монтажа биокамина

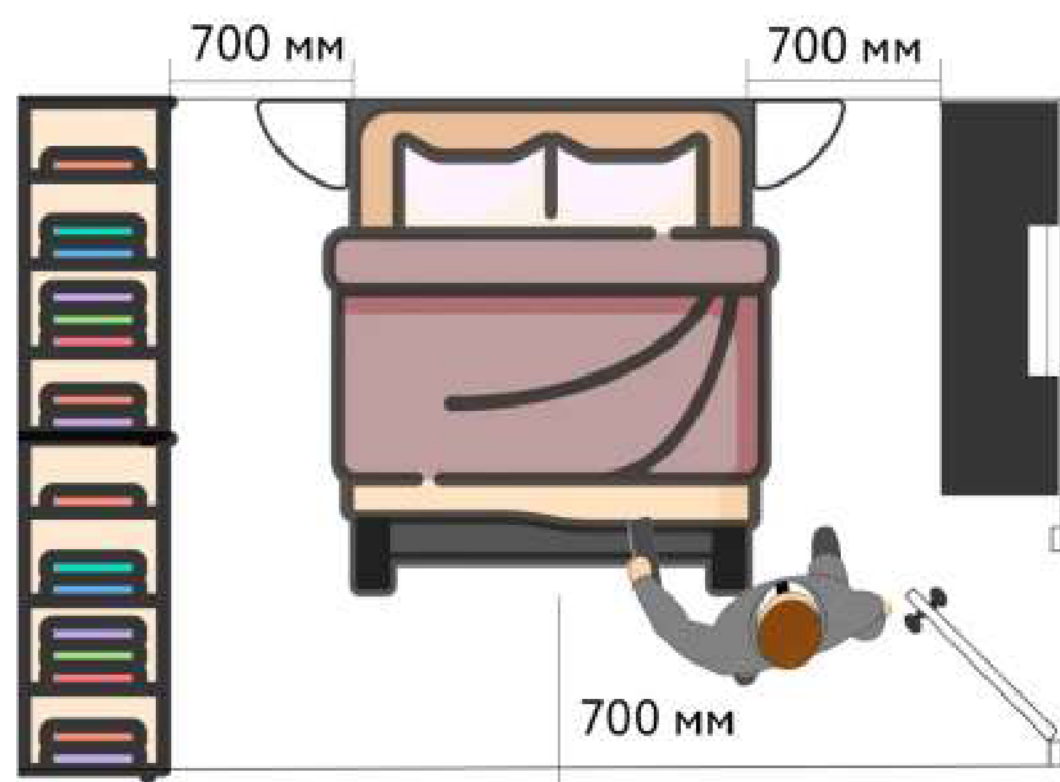
Эргономика. Спальня

Спальня — комната, которая обязана максимально соответствовать представлению владельца(ев) о релаксации и личном пространстве.

Современное представление об этой комнате диктует, что спальня создана именно для отдыха, в ней не должно быть чего-то лишнего, она не обязательно должна быть большая, но обязательно должна быть максимально комфортной

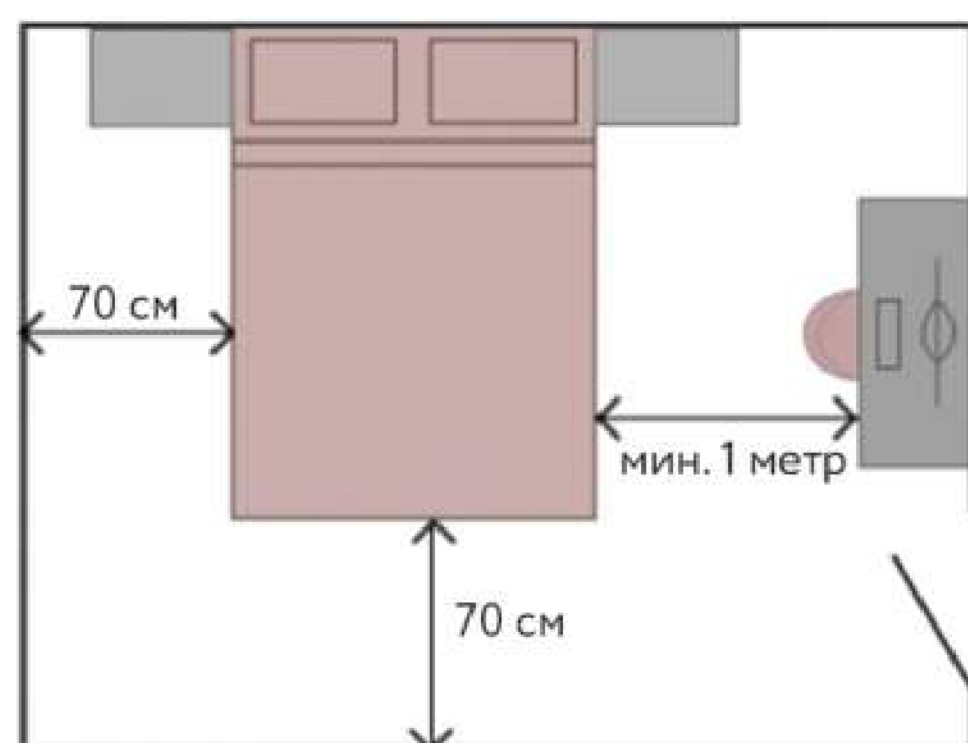
Расстояния и проходы:

1. Расстояние между кроватью, другими предметами и стенами должно составлять минимум 70 см. При этом для лиц пожилого возраста этот показатель увеличивается до одного метра
2. Проход от двери к кровати или к окну должен быть максимально прямым
3. Если планируется разместить двуспальную модель, то необходимо оставить проходы с обеих сторон



4. При наличии компьютерного/туалетного стола желательно расположить его на расстоянии как минимум 1 метр от изголовья

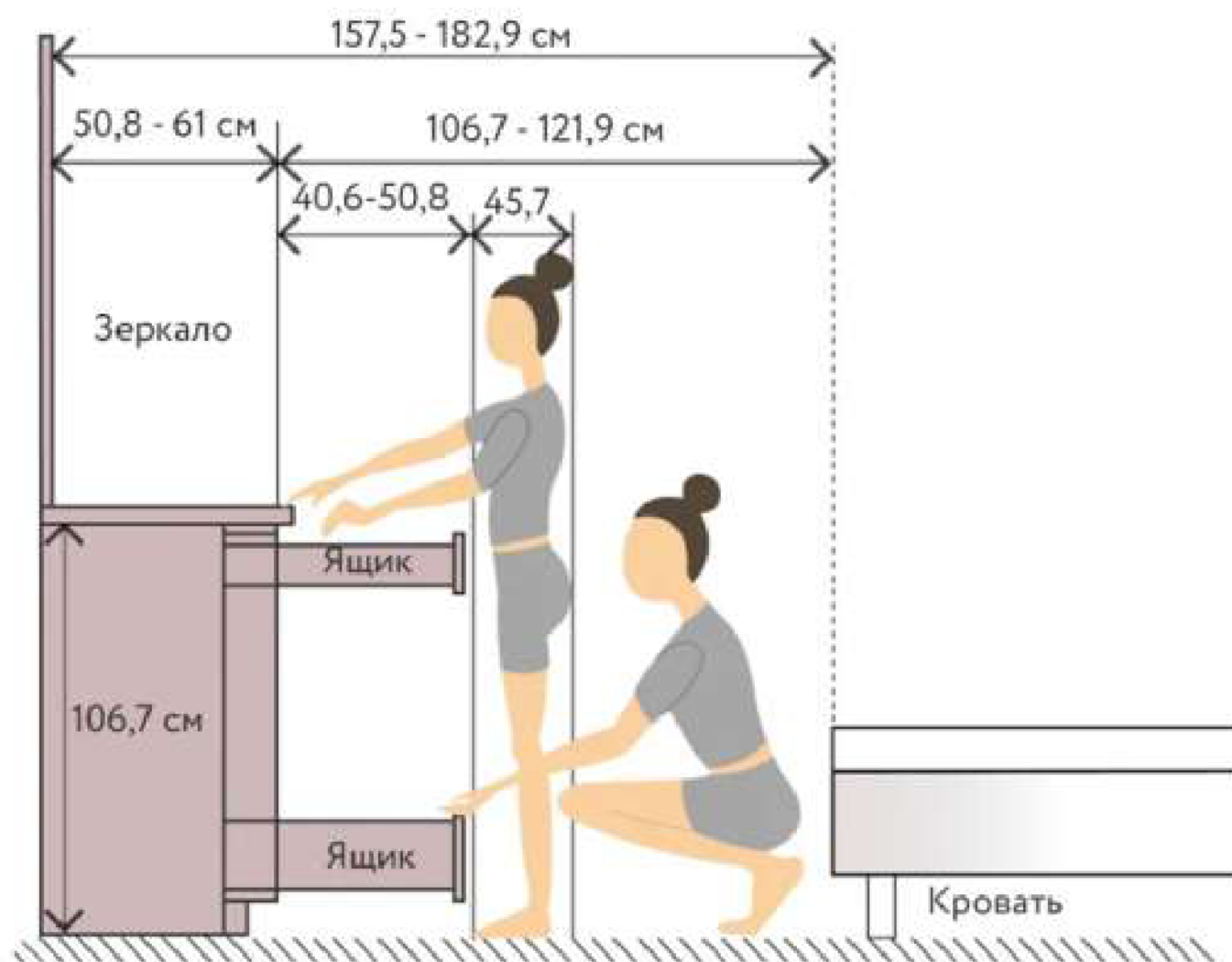
РАССТОЯНИЕ ДО РАБОЧЕГО СТОЛА ИЛИ
ТУАЛЕТНОГО СТОЛИКА



5. Для шкафа с дверцами необходимо предусмотреть минимум 80–90 см свободного пространства для открывания: около 50–60 см занимает открытая створка, еще 30 см — проход вдоль неё

6. Если вы размещаете в спальне комод с выдвижными ящиками нужно обязательно предусмотреть место для их использования

Расстояние до комода



Кровать:

Самый важный и основополагающий предмет мебели спальни:

1. Размер кровати в первую очередь обусловлен размером матраса, но очень важно НЕ ПУТАТЬ его с размером кровати: эти размеры РАЗНЫЕ
2. Стандартными размерами для взрослых матрасов считаются: 90x200, 120x200, 140x200, 160x200, 180x200, 200x200
3. Длина матраса для конкретного человека высчитывается по формуле: длина матраса = рост + 30 см

4. Бывают нестандартные размеры матрасов, зачастую заказчики просят делать размер матраса от 220х220, но, в таком случае, нужно предусмотреть, что будут проблемы с поиском постельного белья и, возможно, индивидуальное изготовление

5. Размер кровати может **КАРДИНАЛЬНО** отличаться от размера матраса, так как есть обрамление, основание и самое важное — изголовье, которое может быть **ЕЩЕ БОЛЬШЕ** относительно размера кровати

6. От всего этого будут сильно зависеть: планировочное решение, размещение и расстояние до тумб, розеток, выключателей, настенного декора и комфортные проходы пример: данная кровать по размеру матраса 180х200, но имеет размер целые 230х220 с учетом изголовья, что **ЗНАЧИТЕЛЬНО** больше матраса

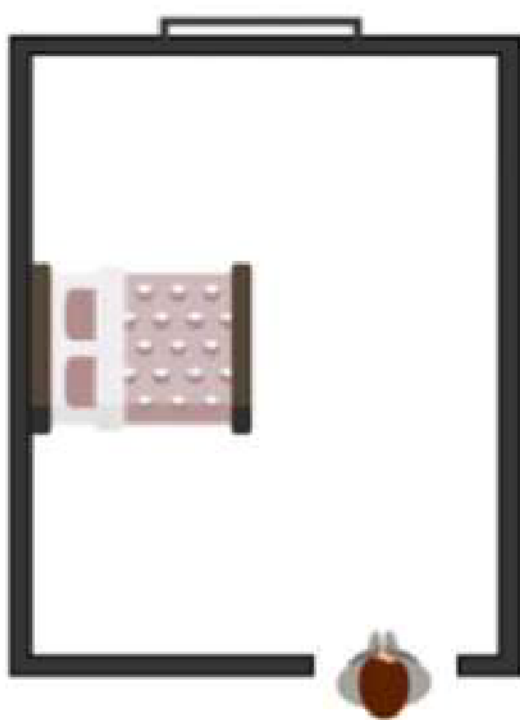


7. На предварительном планировочном решении мы указываем дополнительно к размеру матраса +100 по ширине и +150 по длине, но на чистовом планировочном решении после создания всех визуализаций и проекта меняем размер на размер реальной модели

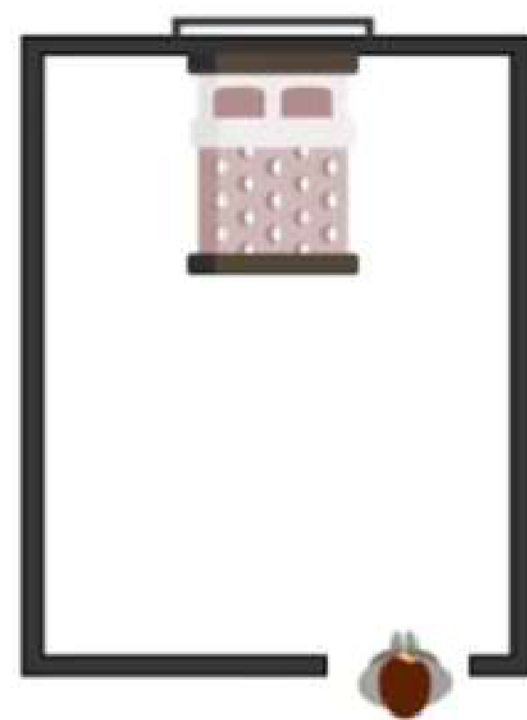
8. Для увеличения объема хранения очень удобным является использование моделей кровати с подъемным механизмом

9. Лучше всегда выбирать модели с отдельным изголовьем даже если вы используете настенную панель (мягкую стену), ведь при затирании с годами ткани или каких то дефектах поменять кровать намного легче, чем отделку стены

10. Оптимальным считается расположение кровати рядом с окном, но не менее чем в 80 см от наружной стены и батареи отопления



Оптимальное
расположение



Допустимые расположения

Дополнительные объекты:

1. При фиксации телевизора на стене следует придерживаться правила определения центра экрана. Он определяется путем добавления к высоте кровати 30 — 35 см
2. Типичный набор мебели для спальни, дополняющей кровать: прикроватные тумбы, пуф, мини-диванчик или мягкая скамья в изножье кровати, туалетный столик с сиденьем, комод, шкаф, кресло, небольшой столик и напольный торшер
3. Все эти элементы мебели нужно располагать после размещения кровати и в соответствии с нормами проходов и размером спальни
4. Если вы планируете освещение, обязательно предусмотрите дополнительный поворотный свет над изголовьем кровати для чтения, если он нужен заказчику
5. Также стоит при возможности делать несколько сценариев освещения: яркий и приглушенный с помощью ламп и подсветки

Рекомендации для маленьких спален:

1. Прикроватные тумбы можно полочками, вмонтированными в стену на уровне кровати.
2. Оборудовать ящики под кроватью.
3. Еще одним местом для хранения вещей может стать пуф с откидным сидением.
4. Устанавливая шкаф, старайтесь, чтобы пространство под потолком не пустовало. Поэтому выбирайте модели на всю высоту комнаты.

Эргономика. Кухня и обеденная зона

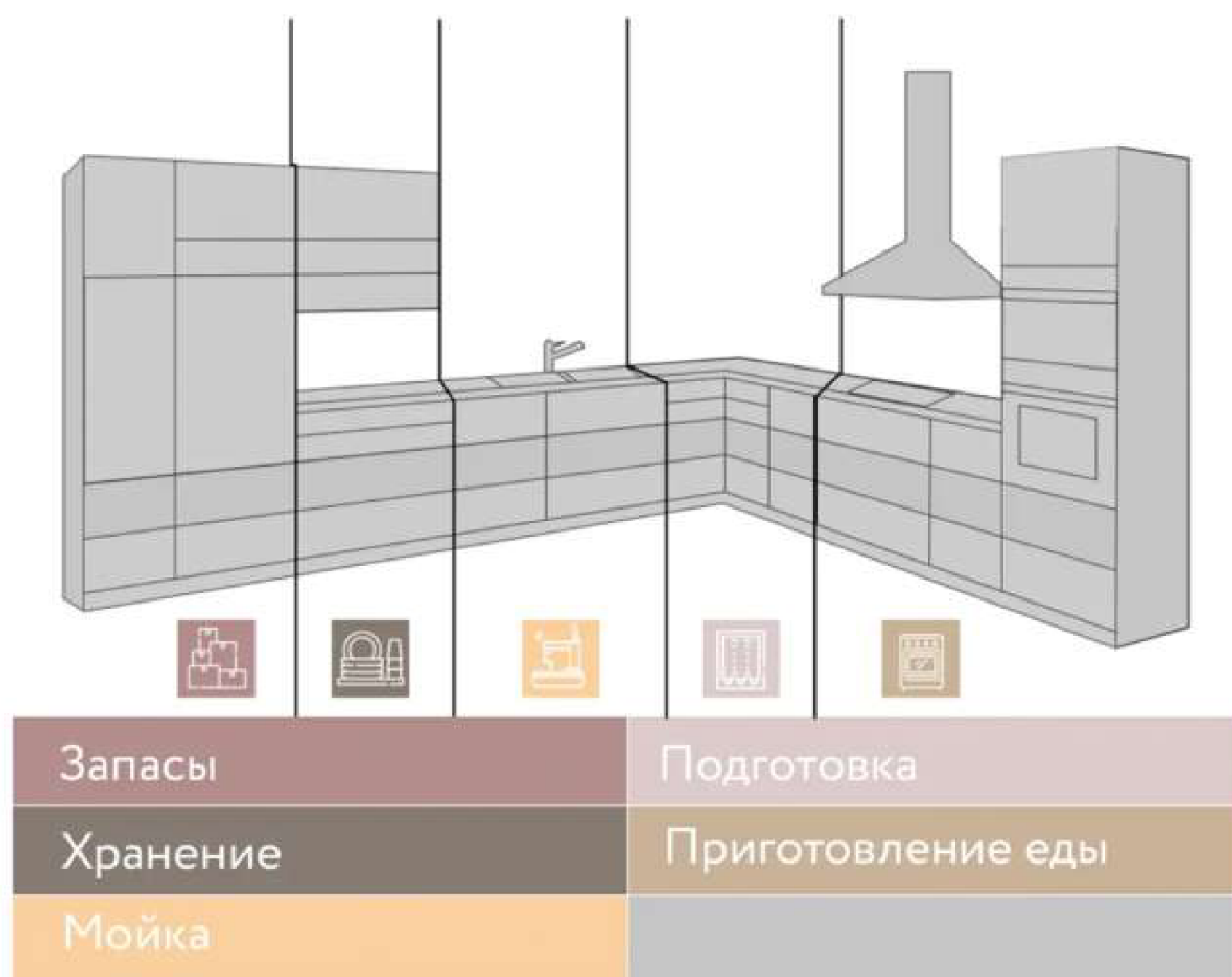
Концепция рабочего треугольника:

1. Рабочий треугольник включает зоны готовки (плиту), мойки (раковину) и хранения (холодильник).
2. По этому стандарту считается, расстояние между зонами должно быть от 1,2 до 2,7 метра. Общая сумма этих расстояний должна составлять от 4 до 8 метров. Если расстояние слишком мало, кухня будет тесной, если же слишком велико, то готовить и перемещаться между зонами будет некомфортно



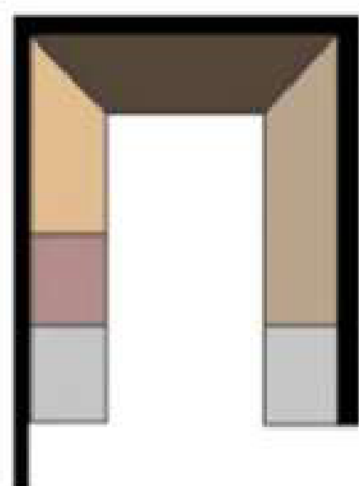
Рабочие зоны кухни:

1. Зона длительного хранения. Холодильник, морозильная камера и шкафчики. Здесь хранятся как продукты питания длительного хранения (крупы, консервы), так и замороженные или скоропортящиеся.
2. Зона мойки. Здесь размещается как сама мойка, так и контейнер для мусора, система фильтрации воды, чистящие средства, а иногда — посудомоечная машина.
3. Зона подготовки продуктов. Столешница с разделочными досками/наборами ножей/техникой: кухонным комбайном, блендером, миксером и другой. Здесь мы предварительно обрабатываем еду перед приготовлением.
4. Зона приготовления блюд. Сюда входят варочная поверхность, духовка, дополнительное оборудование а-ля мультиварка/гриль, вытяжка.
5. Зона быстрого доступа. Здесь хранится все то, чем мы пользуемся каждый день, начиная от столовых приборов и кухонной утвари, и заканчивая приправами, солью и сахаром.

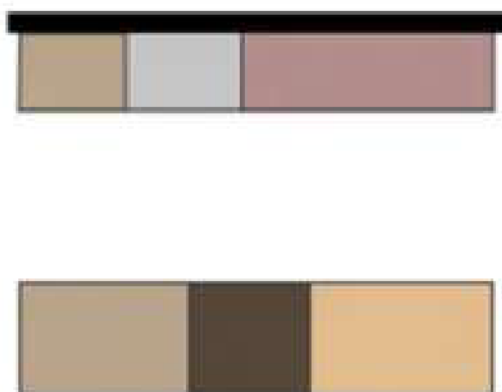


6 основных планировок кухни:

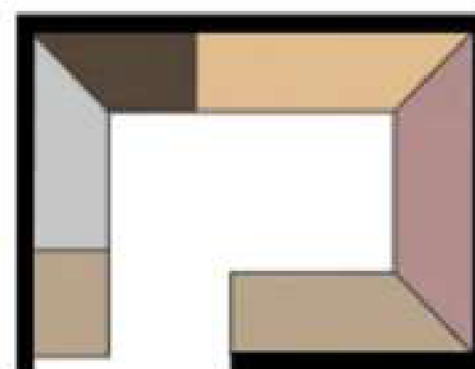
П-образная кухня



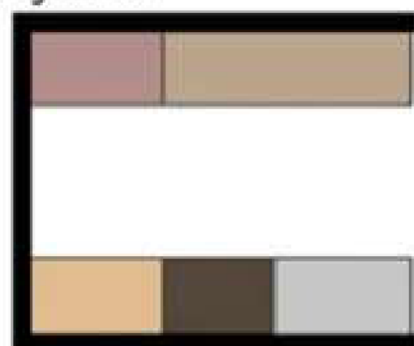
Островная кухня



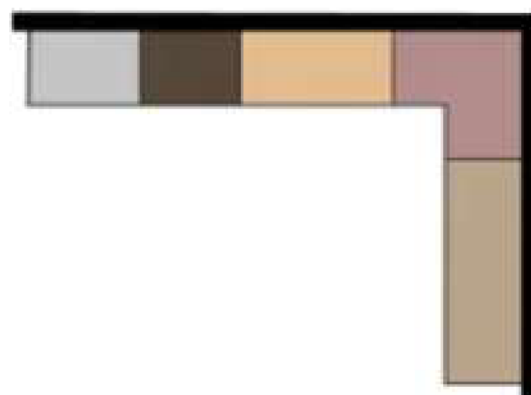
G-образная кухня



Двухлинейная кухня



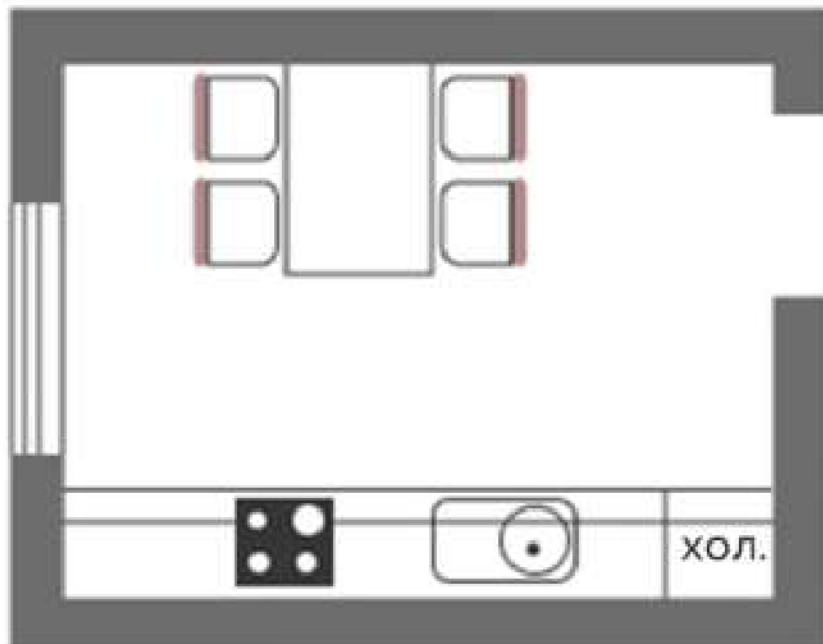
Г-образная кухня



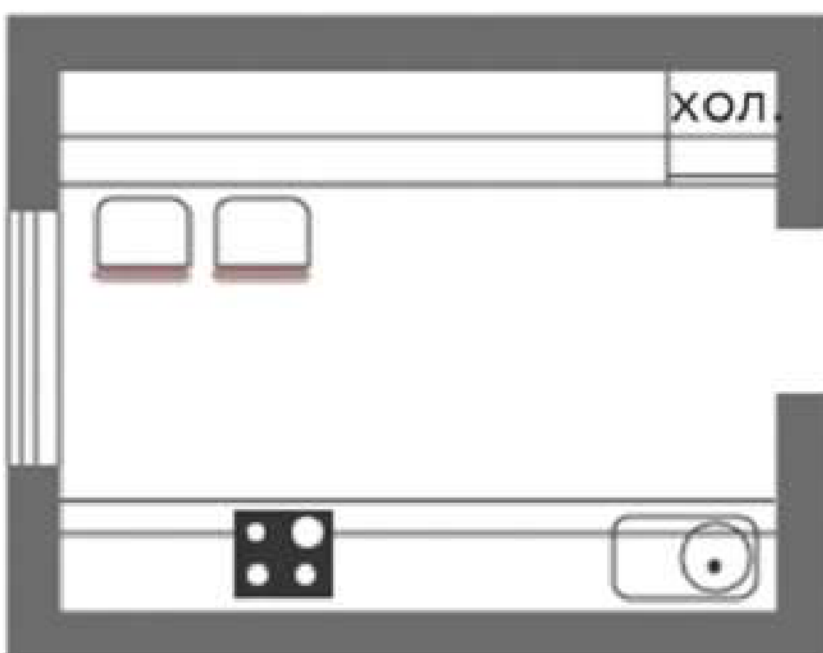
Линейная кухня



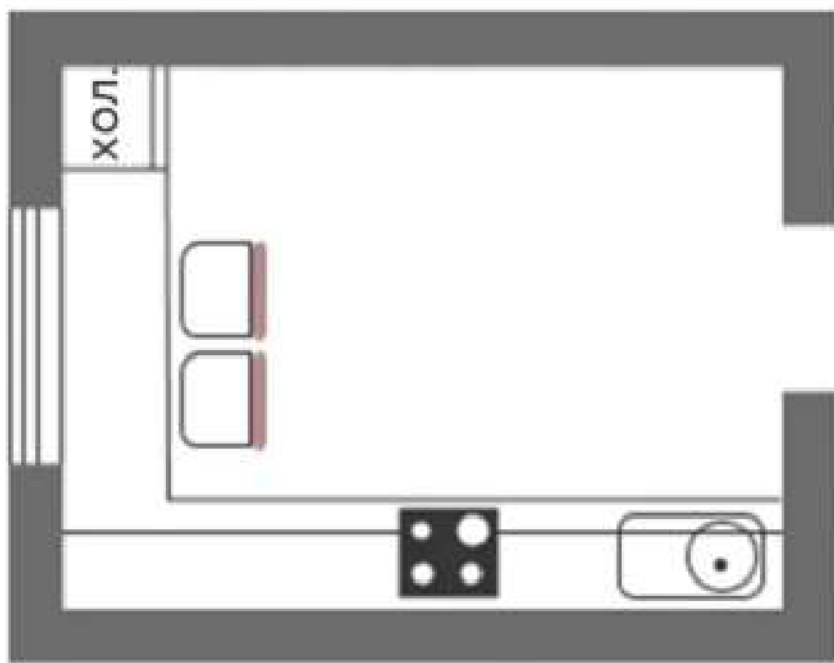
1. **Однорядная.** Здесь «рабочий треугольник» полностью развернут, при этом перемещаться во время готовки приходится вдоль одной линии. С точки зрения эргономики при однорядной компоновке лучше всего располагать мойку по центру, а холодильник и варочную поверхность — по бокам от нее. Такой вид компоновки подходит для любых кухонь.



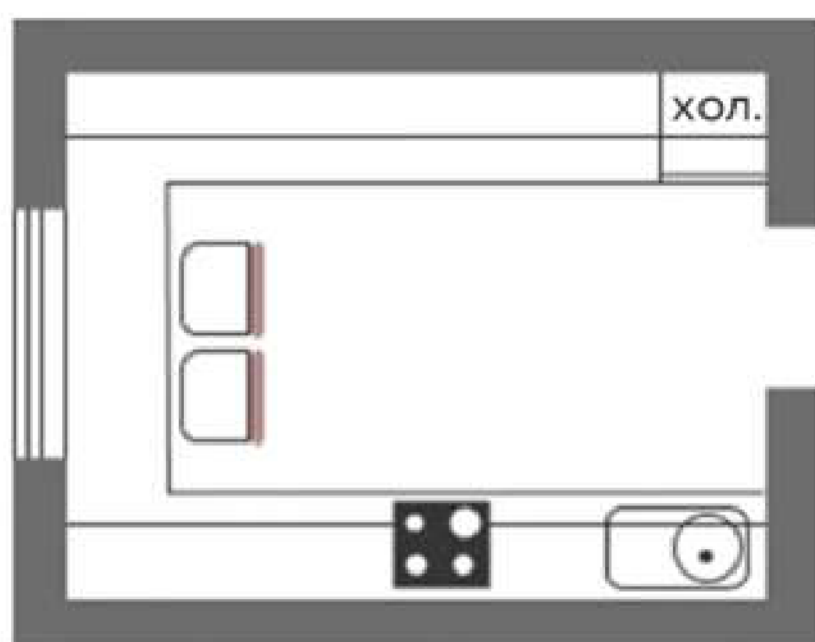
2. **Двухрядная.** В данном варианте гарнитур разбивается на два противоположных блока. С одной стороны размещают мойку, плиту и рабочую поверхность, расположенную посередине. Обратную сторону представляют шкафы, холодильник и дополнительная рабочая зона. Если места достаточно, то можно устанавливать шкафы под встроенную технику, а также системы хранения. Из плюсов такой компоновки можно отметить вместительность, а из минусов — в маленькой кухне будет сложно разместить обеденный стол.



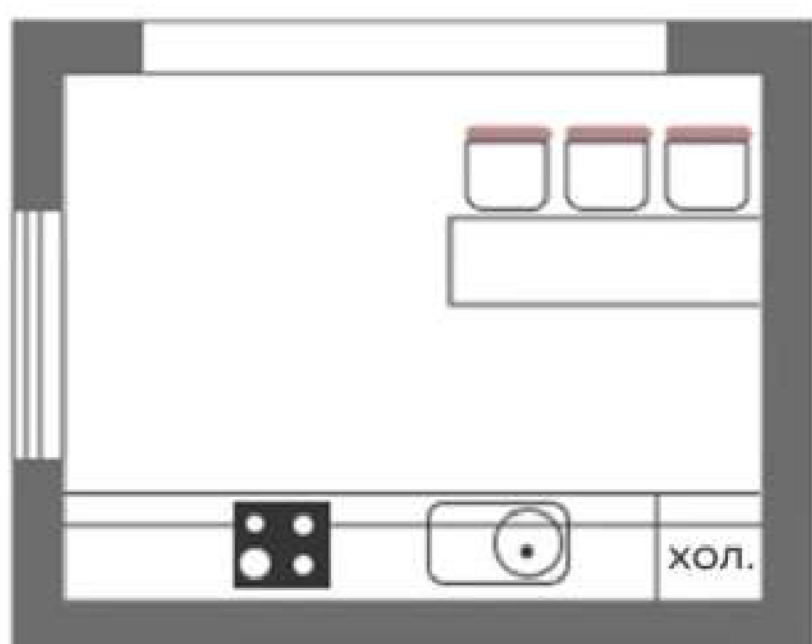
3. Г-образная. Расположение гарнитура буквой «Г» позволяет разбить кухонное помещение на отдельные зоны: приготовления пищи и обеденную. При этом одна из сторон располагается вдоль стены, а вторая — перпендикулярно ей. Также это позволяет дополнить кухню еще одной рабочей поверхностью. Одни из вариантов такого расположения — вдоль смежных стен. В этом случае деления на зоны не происходит, зато появляется дополнительная возможность размещения навесных шкафчиков над второй столешницей.



4. П-образная. Мебель располагается сразу у трех стен, что позволяет удобно пользоваться всеми зонами кухни. У стены, в которой имеется окно, лучше всего располагать зону мойки с естественным освещением или обеденную зону в виде барной стойки. Минус конструкции — ограничения размеров кухни: центральная часть конструкции должна устанавливаться у стены 2,5–4 метров в длину, а два противоположных блока должны отстоять друг от друга примерно на 1,6–2,9 метра.

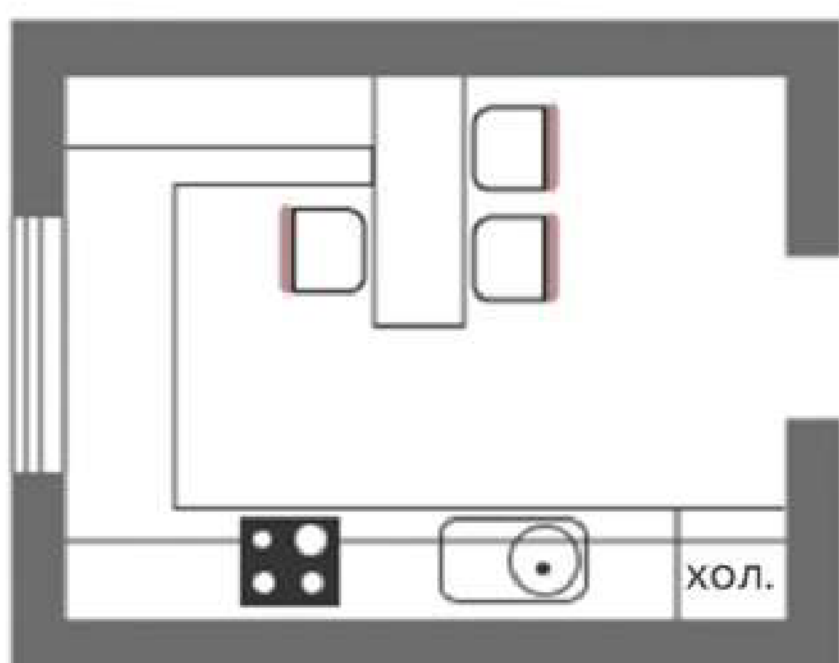


5. «Островная». Один из любимых вариантов хозяек, который позволяет создать большую дополнительную рабочую поверхность с возможностью размещения барных стульев. На острове можно расположить, как просто рабочую зону, так и кухонную мойку или варочную панель. Это позволяет сделать «рабочий треугольник» идеально соответствующим стандартам эргономики, но площадь кухни для размещения острова должна составлять не менее 18 квадратных метров.



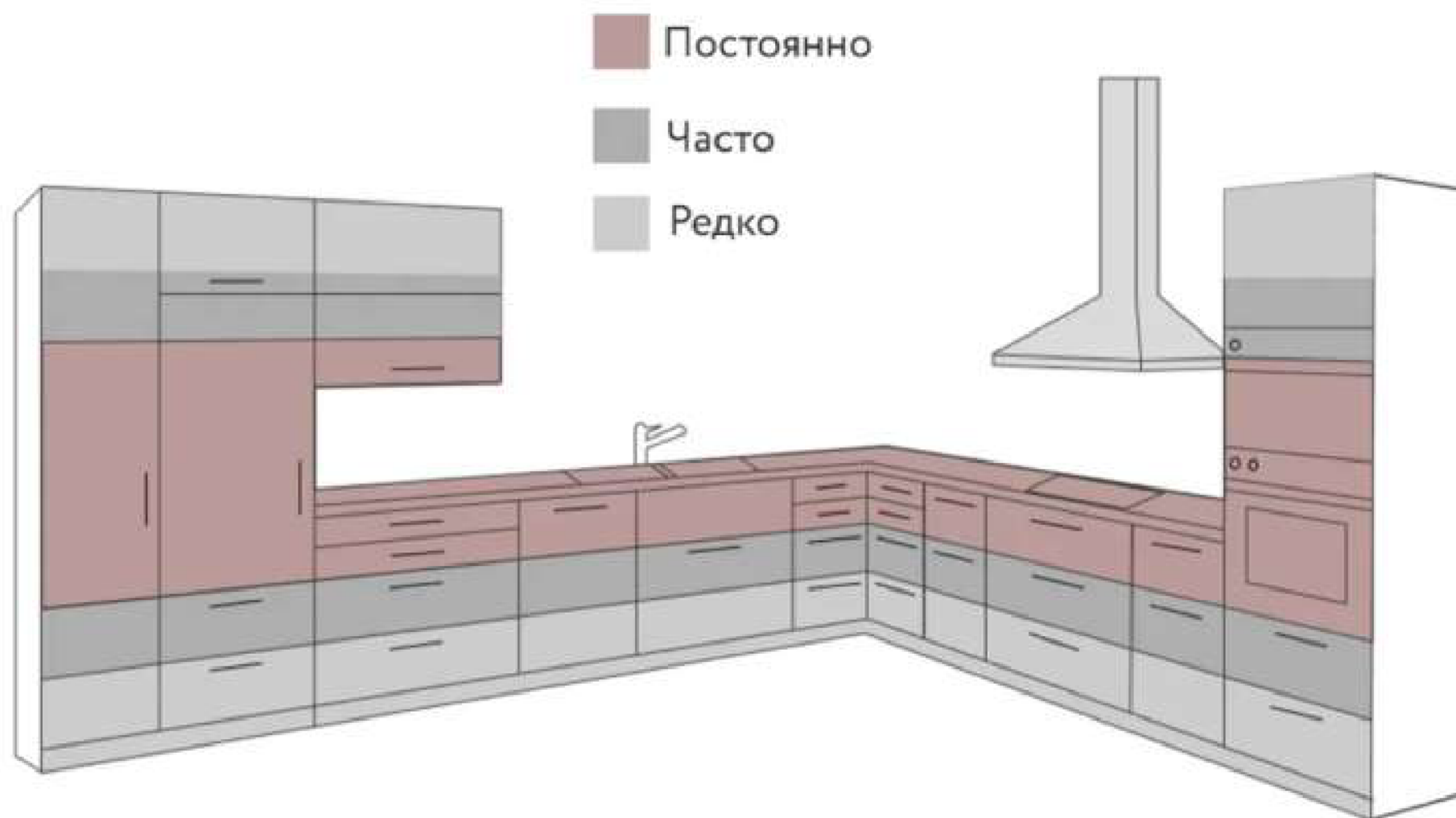
Оптимальные размеры острова по высоте — 910, по ширине — 900 (если вы планируете размещать стулья к острову, то при учете глубины шкафчика 600, вам нужно минимум 300 мм, чтобы поместились ноги)

6. Полуостровная или С-образная. Такая компоновка представляет собой обычную П- или Г-образную, которая дополнена «полуостровом» — небольшим выступом от стены. Он чаще всего занимает варочную поверхность или мойку, как в случае с островной кухней, но можно разместить и примыкающий к основной гарнитуру стол.

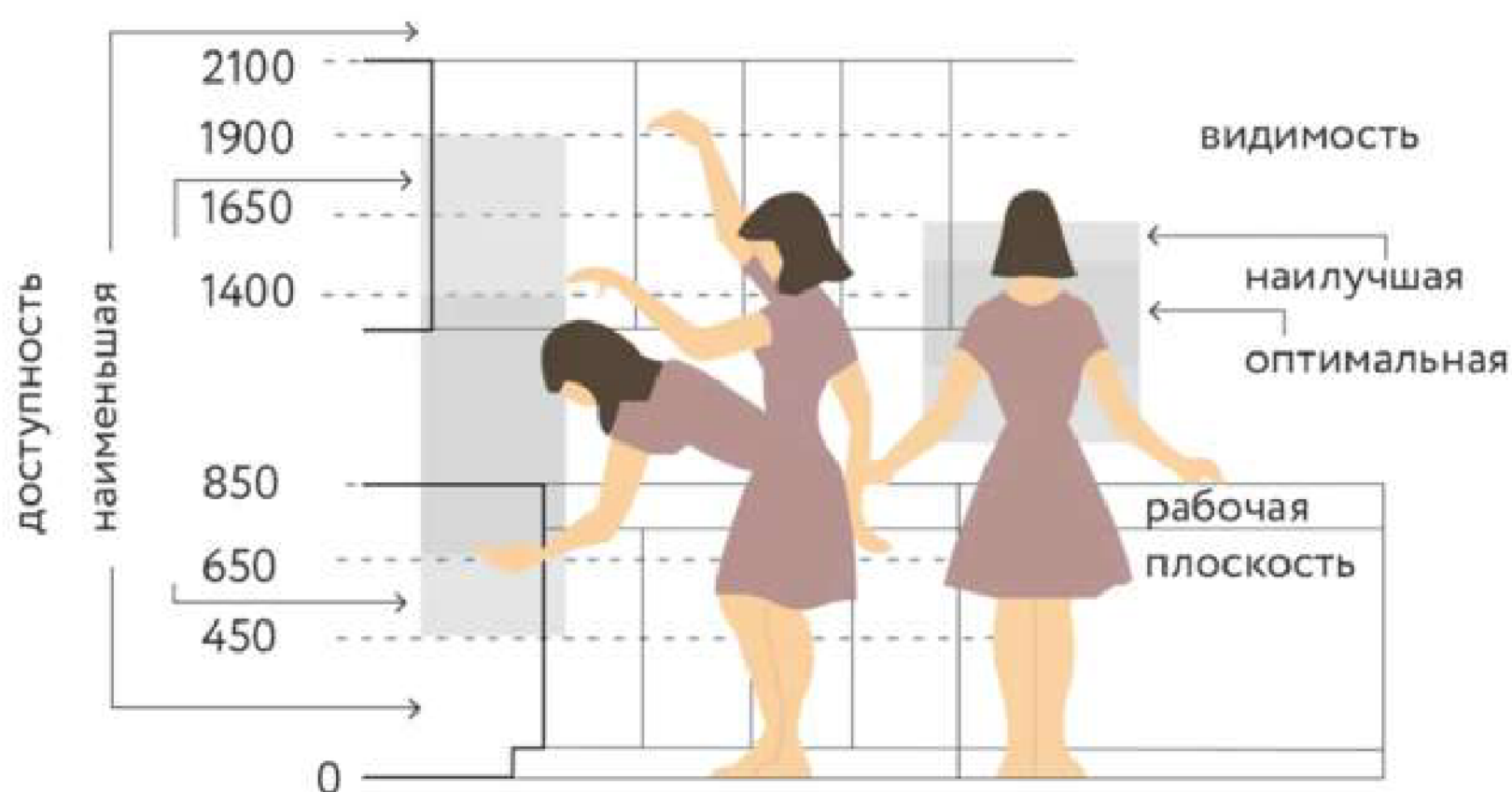


Эргономика по высоте:

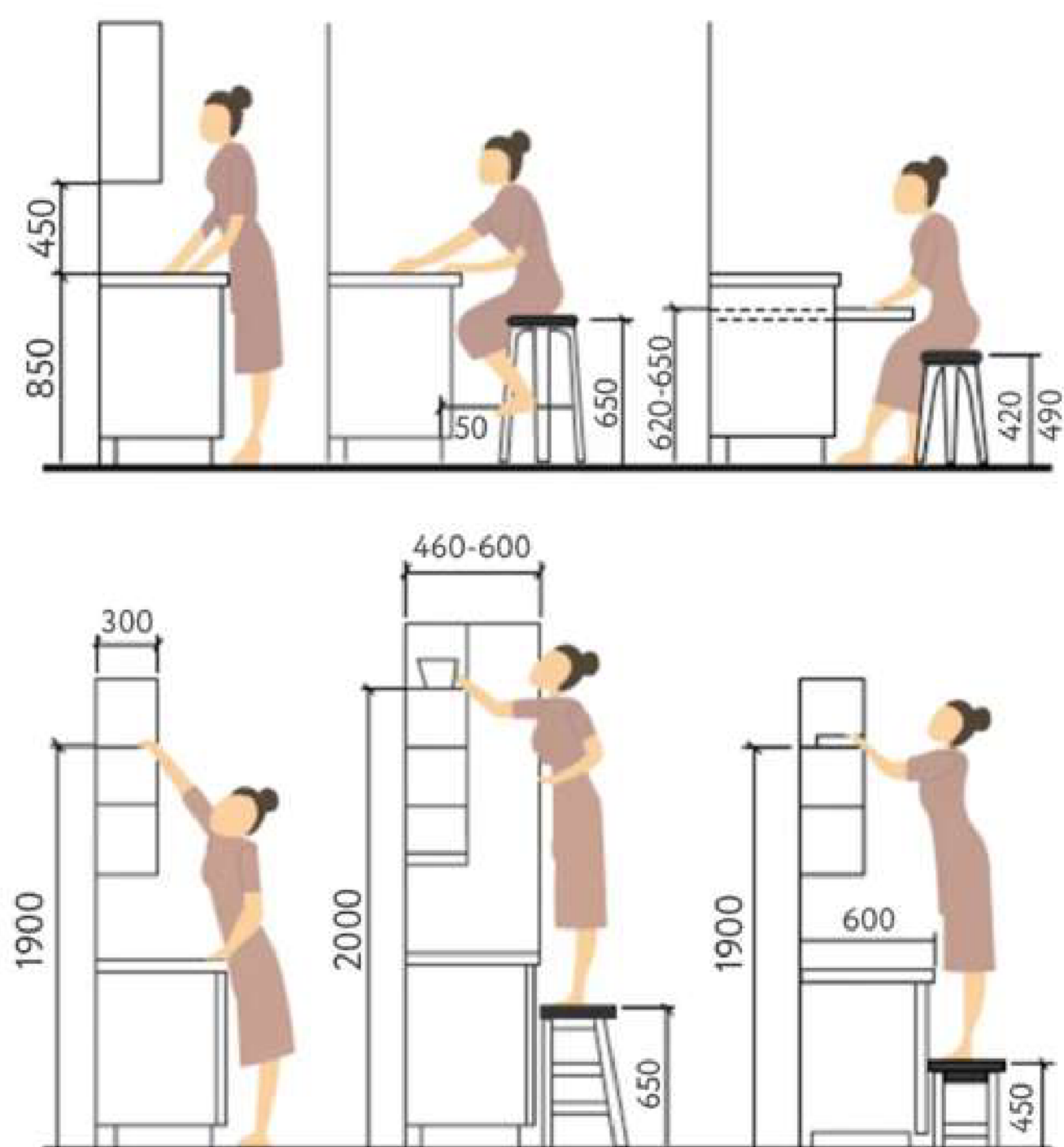
1. Очень важно понимать, какие зоны оптимальны для размещения самых часто используемых элементов кухни, к которым будет удобный доступ.



2. Всегда учитывайте высоту кухни и возможность доступа к ней, а также количество хранения, которое необходимо хозяйке по разным категориям, от этого также будет зависеть длина кухни



3. Оптимальная высота расположения столешницы — 85 сантиметров, рассчитанная на среднестатистический рост
4. Высота столешницы складывается из:
 - высота цоколя (стандарт 100–150 мм)
 - высота шкафчика (стандарт 720 мм)
 - высота столешницы (стандарт 40 мм) Таким образом стандарт высоты столешницы может варьироваться от 860 до 910 мм
5. Мы считаем оптимальной высотой кухни именно 910, так как на одном уровне с этой высотой можно расположить барную стойку с полуторными стульями
6. Не стоит забывать о нестандартных высот кухни, которые встречаются у итальянских производителей и кухонь Икея
7. Чтобы посчитать индивидуальную высоту кухни для конкретного человека: надо встать прямо, согнуть руки в локтях и отмерить от них 15 сантиметров вниз
8. Высота фартука можем составлять от 450 мм, но чаще всего его делают 600–700 мм, чтобы расположить шкаф с вытяжкой на одном уровне с верхними шкафами
9. Высота верхних шкафчиков может быть совершенно разной и зависит от модели кухни. Обычные стандартны (720, 900, 1000)
10. Вытяжку нужно располагать на расстоянии 60–70 см над плитой, не меньше и не больше!

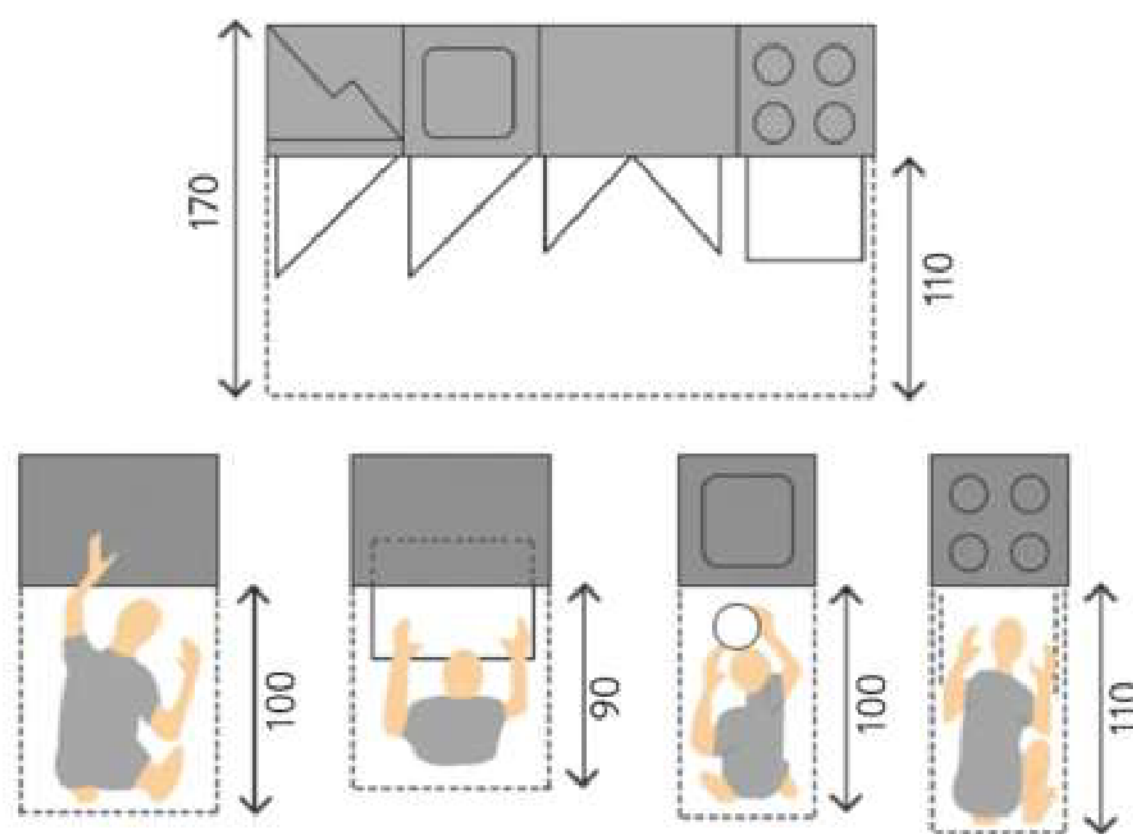


11. Помните о высоте барных и полубарных стульев и не делайте из людей странных существ.



Эргономика расстояний:

1. Соблюдайте рекомендованные расстояния от открывающихся, выдвижных шкафов и духового шкафа, расположенного в нижней части кухни
2. Мойку и плиту должны отделять минимум 400 мм

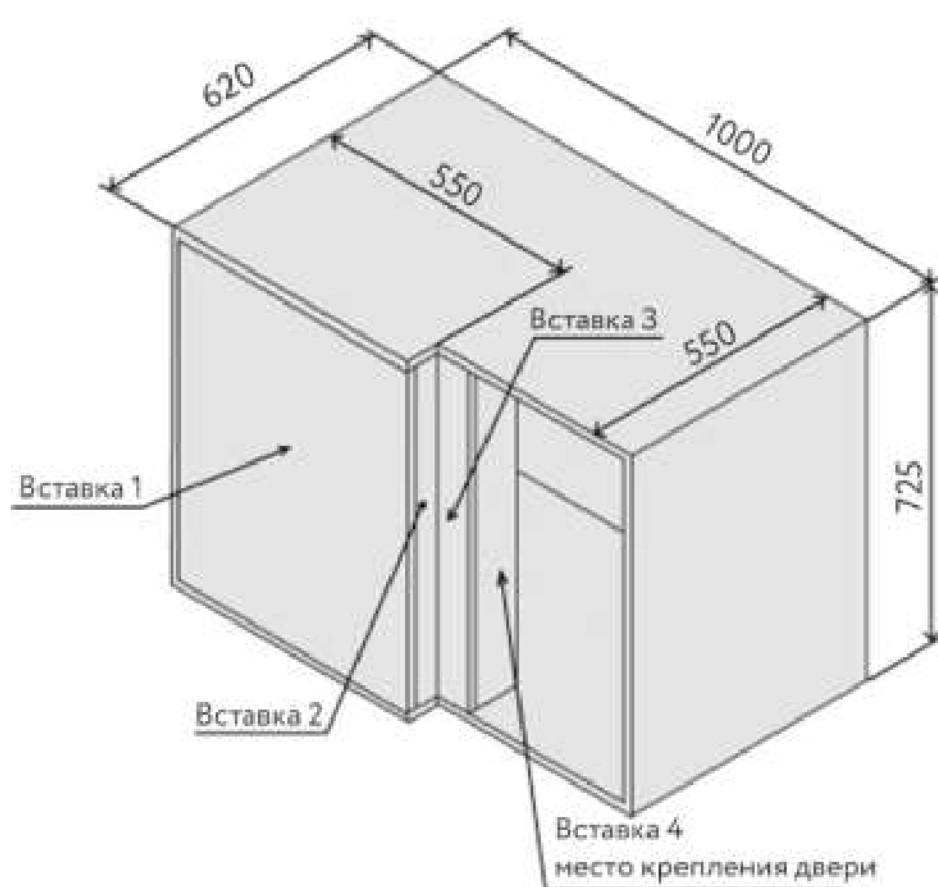


Очень важные дополнения:

1. Глубина верхних шкафчиков составляет 320 мм (300 — сам шкаф и 20 — толщина фасада)
2. Глубина нижних шкафчиков на самом деле 580 мм, а 20 мм — свес столешницы. Также нужно учитывать, что цоколь углублен на 5–10 см от фасада для удобного подхода к кухне (это нужно учитывать при проектировании плитки и др.)
3. При расстановке оборудования имейте ввиду, что плита или варочная панель должна находиться в стороне от прохода, чтобы жильцы не могли задеть горячие кастрюли и сковороды.

4. Всегда учитывайте доборные планки у стен по бокам кухни около 2–4 см, особенно в случаях, когда кухня стоит у тех стен, где рядом расположены наличники двери или молдинги.

5. Всегда учитывайте угловые доборы-вставки, расположенные в угловых шкафчиках, которые позволят фасадам открываться



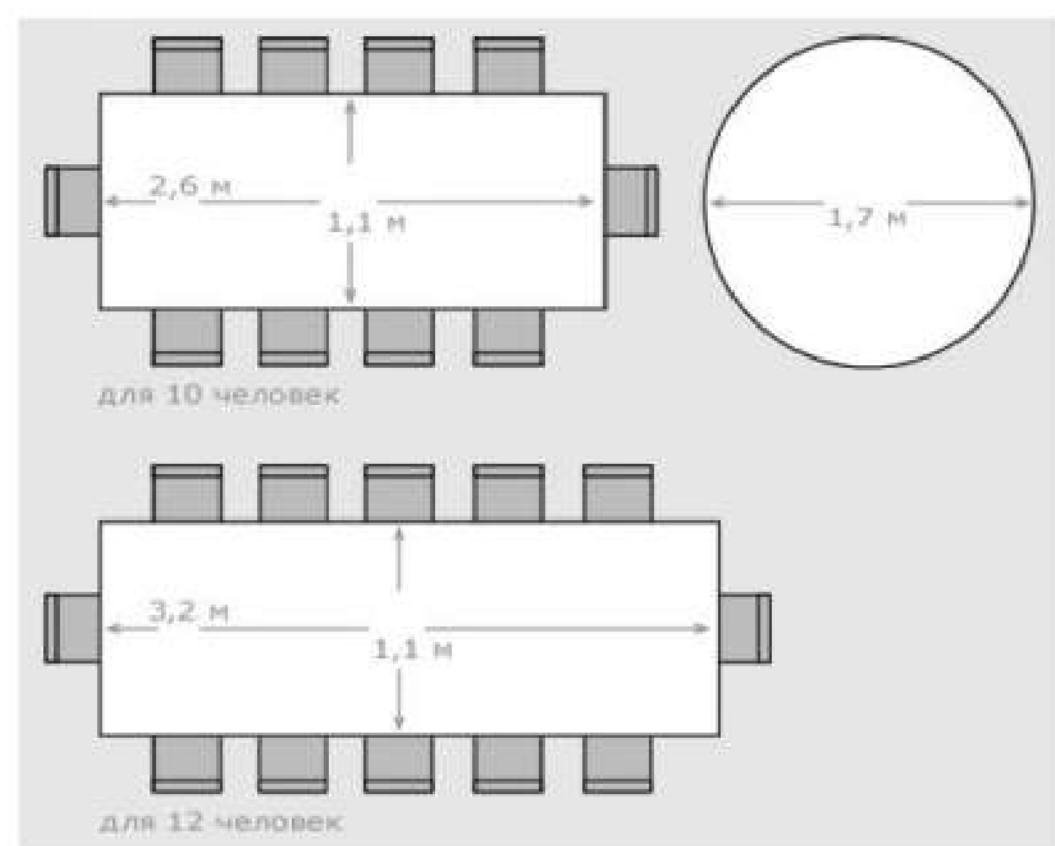
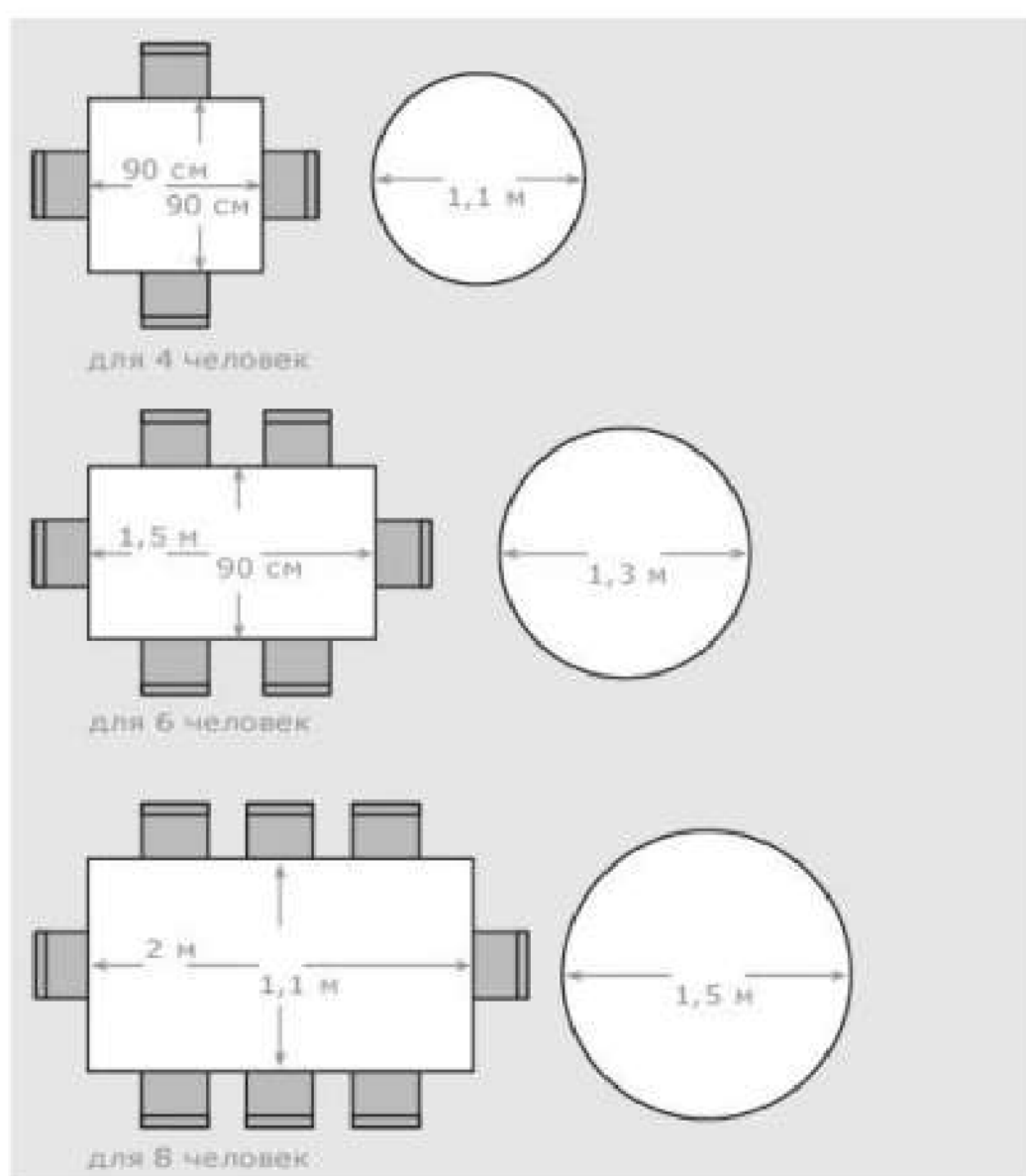
6. Не забывайте, что в кухне можно расположить много разной электроники и бытовой техники: холодильник, морозильный шкаф, микроволновая печь, духовой шкаф, посудомоечная машина (ПММ), варочная панель, паровой шкаф, встроенная кофемашина, измельчитель, системы фильтрации, вытяжка, встроенная стиральная машина, винный холодильник, шкафы для подогрева посуды, ящик для вакуумирования, электрогриль

7. Важно предусмотреть дополнительную поверхность в случае, если планируется размещение большого количества отдельностоящей техники на столешнице

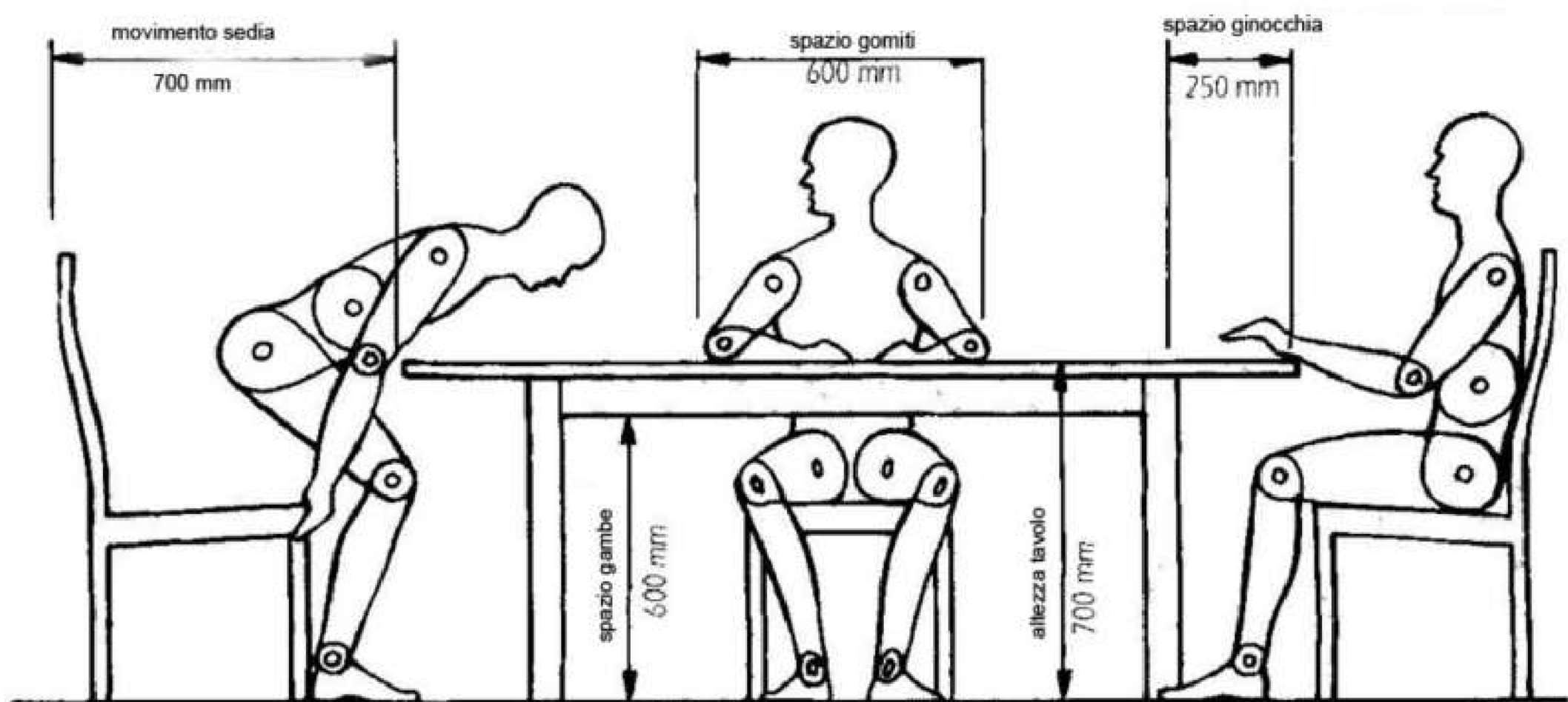
8. Идеальным порядком техники является: холодильник, промежуток от 20 см, мойка, промежуток для приготовления от 60 см (оптимально 120 мм), варочная панель, промежуток от 30 см (оптимально от 60 см), высокий шкаф с техникой

9. Помните, что все кухни очень индивидуальны, как характер и образ жизни каждой хозяйки

Обеденная зона:



От края стола до ближайшей стены или предметов мебели должно оставаться пространство более 70 см, чтобы было удобно встать из-за стола. В случае, если за спиной сидящего человека предусмотрен проход, это пространство должно быть более 80 – 110 см.



Отличие планировочных решений бюджетных и элитных проектов

Отличия:

1. В бюджетном планировочном решении нужно стараться максимально использовать пространство, иногда в небольших квартирах из-за этого может возникнуть ощущение «заставленности» планировочного решения, но в целом так и нужно, так как важен каждый сантиметр
2. В планировочном решении для элитных проектов, больших квартир нужно оставлять «воздуха» позволять пространству оставаться большим и свободным
3. В бюджетном проекте вам не стоит использовать сложные и дорогие конструктивные решения, такие как дорогостоящие раздвижные системы и перегородки, но при этом может быть много трансформеров (раскладной стол, диван, стулья)
4. В дорогостоящем проекте сложные инженерные решения приветствуются, но при этом накладной мебели как можно меньше (ставим сразу тот стол, который нужен по размеру)
5. В бюджетной планировке больше используются отдельно стоящие конструкции шкафов, стеллажей и т.д., потому что можно купить их «готовые»
6. В планировке дорогого объекта мы используем максимально встроенные шкафы — они визуально еще больше увеличивают пространство, но и стоят больше

7. В бюджетном планировочном решении мы думаем, чтобы закрыть «базовые» потребности человека, а также большое внимание обращаем на удобство и эргономику

8. В элитном сегменте мы думаем не только об эргономике, но и об отражении интересов, деятельности и образа жизни заказчика, даже используя не самые практичные решения, например, часто заказчикам требуется отдельный кабинет, даже в ущерб площади других комнат, намного более просторная гостиная

9. В элитных планировках часто встречаются отдельные помещения, которые могут быть непонятны: гостевая спальня, отдельная столовая, большая мастер-ванная и просторная гардеробная с выходом из спальни

10. Когда вы создаете планировочное решение для элитного клиента вам нужно быть готовым использовать все ваше нестандартное мышление и подход, например, элитные клиенты могут позволить себе вообще не готовить дома и кухня будет носить чисто символический характер, либо может быть две кухни: одна для заказчика, другая для прислуги

11. Часто бывает, что элитные клиенты могут купить себе несколько квартир или целый этаж и вам нужно продумать как их соединить и также «логистические» пути перемещения и разделения зон (например, отдельно хозяйский блок со спальнями, отдельно гостевой)