

wygodna

Anna Zaborska

sypialnia

za zamkniętymi drzwiami...

W łóżku spędzamy jedną trzecią życia.

Gdzie spać, żeby się wyspać?

Na pewno z dala od dziennego centrum życia rodziny i domowych szlaków komunikacyjnych, blisko łazienki i toalety.

W domu o minimum dwóch kondygnacjach, gdzie automatycznie narzuca się podział na niższą część dzienną i wyższą, bardziej prywatną, na sypialnie przeznaczają się najczęściej pokoje na piętrze. Schody są wtedy naturalną i bardzo skuteczną barierą izolującą obie strefy.





1

W domu, w którym wszystkie pomieszczenia są na jednym poziomie, czasem trudno jest dostatecznie je od siebie odseparować. Ale i to da się zrobić. Wybierając miejsce na sypialnię warto także się zastanowić nad swoim charakterem. Wszystkie ranne ptaszki, które lubią wstawać ze słońcem, dobrze się będą czuły w pokoju z oknami wychodzącymi na stronę wschodnią. Po południu będzie tam chłodniej, co będzie sprzyjało wcześniejszemu usypianiu. Pokoje od północy, z rozproszonym światłem, zadowolą z kolei osoby lubiące rano pospać. Światło w dobrze nasłonecznionych pokojach południowych i zachodnich przyda się w sypialni, a której będziemy spędzali więcej czasu – to także idealne miejsce na pokój dla dzieci i nastolatków.

ŁÓŻKO NAJWAŻNIEJSZE

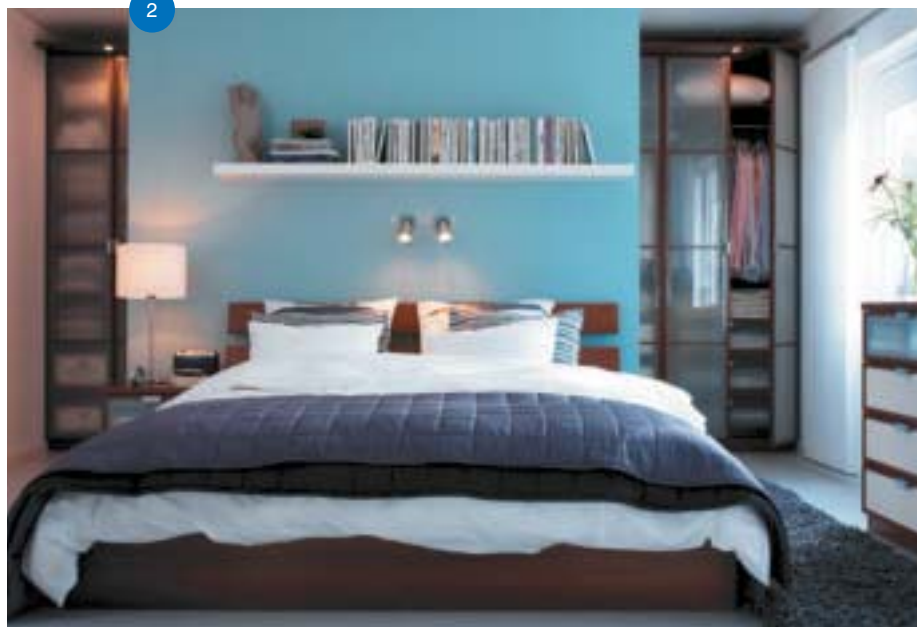
Sypialnia kojarzy się z przytulnością. Każdy urządza ją według gustu, ale są zasady, których lepiej się trzymać. Po pierwsze musimy kupić łóżko. Do wyboru mamy piękne kanapy, tapczany, narożniki. Jeżeli w sypialni mamy dość miejsca, chyba najlepiej wybrać łóżko nie składane – materac z ramą. Zapewnia ono największą wygodę, pozwala dobrać optymalny

materac i w każdej chwili gotowe jest przyjąć nas na małe polegiwanie. Nie radzimy kłaść materaca bezpośrednio na podłodze. Po pierwsze – pozbawimy się w ten sposób schowka na pościel, po drugie – zafundujemy sobie niewygodne wstawanie. Materac lub tapczan powinien znajdować się na wysokości co najmniej 40 – 45 cm. W sypialni dwuosobowej warto zapewnić dostęp do łóżka z obu stron. Jeżeli nie mamy takiej możliwości, i z jednej strony musi ono przylegać do ściany, zabezpieczmy ją odpowiednio, choćby tapetą, dywanikiem lub boazerią. Kontakt z zimną ścianą nie należy

bowiem do przyjemności, a i ona narażona jest wtedy na zabrudzenia. Wielkość łóżka warto dopasować do swoich gabarytów. Szerokość to minimum 70 cm na osobę w łóżku dwuosobowym i 80 cm w jednoosobowym. Szalenie ważnym elementem jest materac. Przez wiele lat pokutowała opinia, że najlepsze materace są twarde jak deska. Na szczęście ten

- 1 Wygodne łożo, pojemna szafa – oto komfortowy pokój do spania (fot. Grupa Forte)
- 2 Przestrzeń nad łóżkiem zamyka półka na książki (fot. IKEA)

2



pogląd już odchodzi w zapomnienie. Prawda jest bowiem taka, że najlepiej się śpi na materacach sprężystych, dostosowujących się do kształtów ciała – ani za twardych, ani za miękkich. Jak to sprawdzić?

Na dobrym materacu kręgosłup osoby leżącej na boku powinien być prosty. Przy leżeniu na wznak powierzchnia materaca powinna oddawać kształty kręgosłupa. Zawsze materac dobiera się do ciężaru ciała – im mniej ważymy, tym powinien być bardziej miękki. Najlepiej przed zakupem sprawdzić go – kładąc się na nim wygodnie na odpowiednio długą chwilę. W nowoczesnych, przyjaznych sklepach meblarskich potencjalni klienci „przymierzający” się do materacy są mile widziani. Najlepsze materace są wykonane z naturalnych surowców, z gładką powierzchnią – bez rowków i ozdobnych pikowań.

3



PODPORA DLA PODUSZKI

Głównym elementem ozdobnym ramy łóżka jest zagłówek. Można go zamontować tylko u wezgłowia łóżka lub

z obu jego stron. Wtedy nasze miejsce do spania sprawi wrażenie zamkniętej całości, co spotęguje potrzebny w sypialni klimat intymności.

Zagłówek u wezgłowia pełni także ważną rolę podpórki dla poduszek – nie tylko gdy przed snem chcemy chwilę czytać. Gdy nasze miejsce do spania nie ma zagłówek – możemy je zrobić sami. Choćby przykręcić do ściany deskę lub boazerię, w kolorze współgrającym z resztą umeblowania. Osoby ceniące wygodę deskę mogą zastąpić płaskimi poduchami, zawieszonymi na drążku nad łóżkiem. W sypialniach urządzonych w stylu zbliżonym do japońskiego ładnie będzie wyglądał zagłówek z prostej kratownicy listewek, zaś do stylu etnicznego – wypleciony z wikliny. Miłośnikom stylu retro radzimy zapolować na pchlich targach – często sprzedawane są na nich bogato zdobione zagłówki od łóżek, które same dawno się rozpadły.

KOLOROWYCH SNÓW

Wybierając kolor przewodni do sypialni pamiętajmy, że jasne barwy, proste materiały w przyjemny sposób dodają pomieszczeniu przytulności, co sprzyja łagodzeniu nagromadzonych w ciągu dnia napięć.

Dobrze jest, gdy duże płaszczyzny – ściany, podłoga, łóżko – będą utrzymane w jednej tonacji. Na zasłonach, kapach, poduszkach lepiej unikać dużych wzorów, które działają po-

4



budzająco. Te mogą z powodzeniem pojawić się na pościeli. Obojętnie, czy będzie uszyta z satyny, bawełny czy kory – zawsze powinna współgrać z kolorem ścian, zasłon, mebli. Z ciemnymi meblami ładnie harmonizować będzie pościel w żywych, raczej jasnych kolorach. I odwrotnie – gdy nasz pokój snów urządziliśmy w jasnych barwach – ciemna lub intensywnie kolorowa pościel stanie się interesującą odmianą.

SKROMNIE I WYGODNIE

Przy łóżku warto postawić szafkę nocną lub stoliczek – jeżeli mamy na to miejsce – najlepiej po obu stronach łóżka. Taki mebelek może mieć zaledwie 30 cm szerokości – to wystarczy, by zmieścić na nim szklankę, budzik, książkę.



6

Gdy chcemy naszą sypialnię urządzić naprawdę funkcjonalnie – nie powinniśmy jej zagracać. Prócz niezbędnych mebli podstawowych – łóżka, tapczanu, pojemnika na pościel, szafki nocnej, toaletki, warto pomyśleć o lustrze, najlepiej obejmującym całą sylwetkę i, jeśli mamy miejsce, szafie lub

garderobie. Szukając miejsca na szafę pamiętajmy, że gdy jej drzwi otwierają się „na pokój” – musimy przed nią zostawić minimum 60 cm wolnej przestrzeni. Szerokość ta może być, oczywiście, mniejsza, gdy szafa ma drzwi przesuwane lub harmonijkowe.

PAMIĘTAJ O OŚWIETLENIU

Centralne światło w sypialni powinno być założone jak najbliżej sufitu – nie ma tu mebla, nad którym trzeba nisko zwiesić lampę. Niezbędne jest także dodatkowe oświetlenie przy łóżku. Doskonale sprawdzają się tam kinkiety i lampy ruchome, na przegubach. Snop światła powinien być tak skierowany, by padał na kartki czytanej książki, a nie oślepiał drugiej osoby. Bardzo dekoracyjnym rozwiązaniem jest zainstalowanie małych lampek kierunkowych pomiędzy karniszem a listwą osłaniającą go i skierowanie światła na zasłony. Warto pamiętać o bocznym oświetleniu toaletki – takim, by światło nie raziło w oczy. W sypialni warto pomyśleć też o oświetleniu nastrojowym: małych lampkach z kloszem w ciepłym kolorze, lampie solnej i świecach.



5

- 3 Moskitiera tworzy intymną barierę (fot. Fryderyk Gallery)
- 4 Pufy w nogach łóżka przydadzą się do odłożenia ubrania (fot. IKEA)
- 5 Zielono – prawie jak na łonie natury (fot. Markslojd)
- 6 Z każdej strony łóżka stoi szafka z lampką (fot. Grupa Forte)