

УДОБНЫЙ ИНТЕРЬЕР



эргономика интерьера

автор: Шинкевич Екатерина

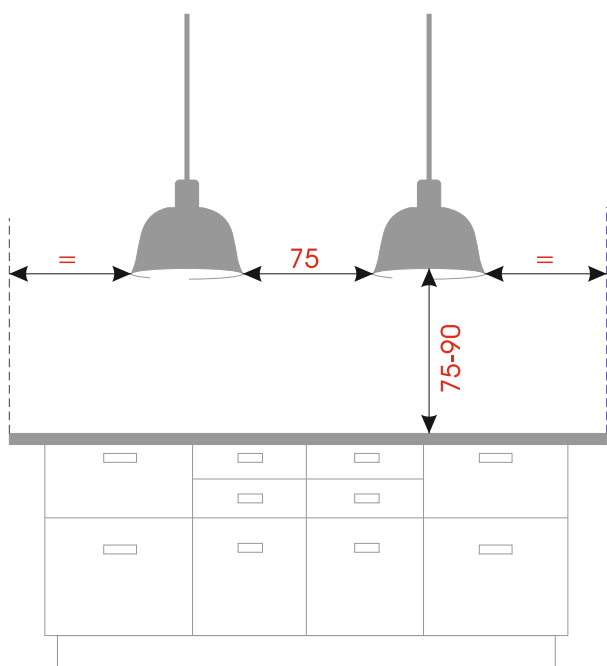
Эргономика освещения





Если у прикроватного светильника есть выключатель, то отмерьте примерно 140-150 см от пола до верха конструкции, чтобы его можно было легко достать из положения сидя на кровати.

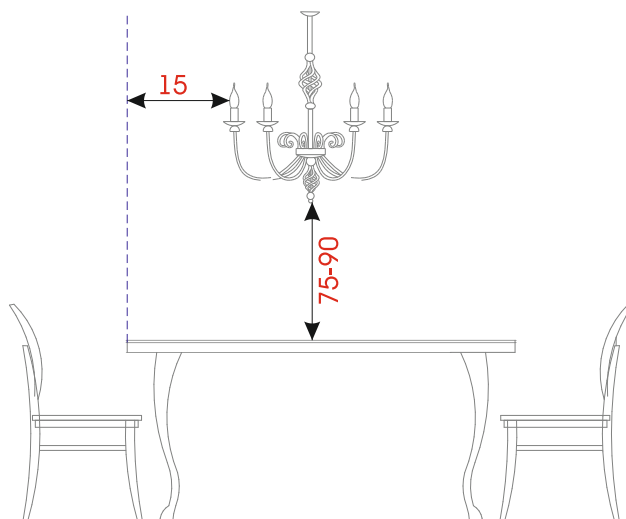
Подвесные светильники следует располагать на высоте 30-50 см от поверхности тумбочки

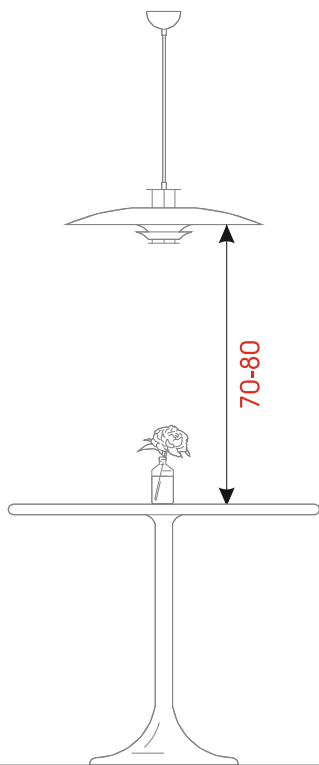


Над кухонным островом светильники должны располагаться не менее 75 см, на равном расстоянии от центра острова. Отступите 75-90 см между нижней частью конструкции и поверхностью кухонного острова.

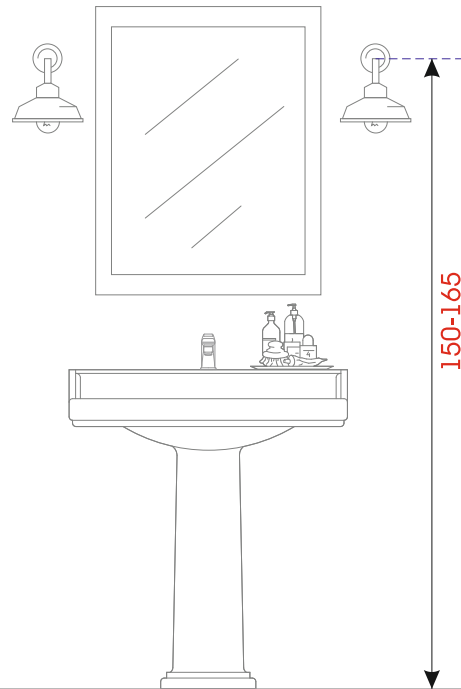
Над обеденным столом, ширина конструкции должна быть как минимум на 15 см меньше ширины вашего стола со всех сторон.

Отмерьте 75-90 см между нижней частью конструкции и поверхностью стола.

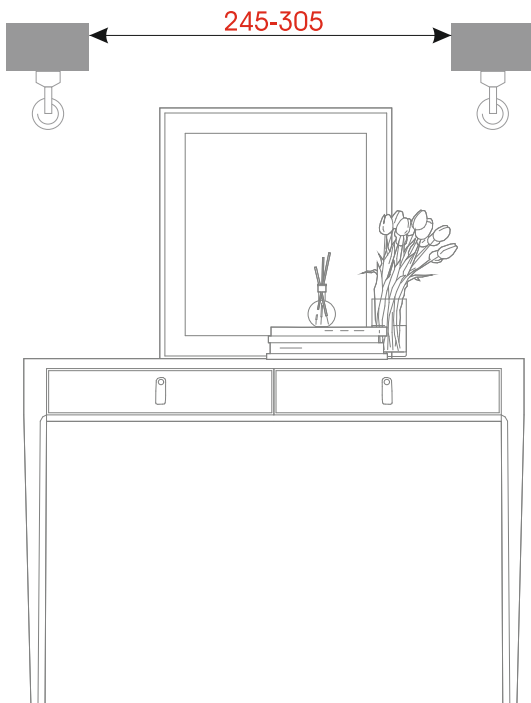




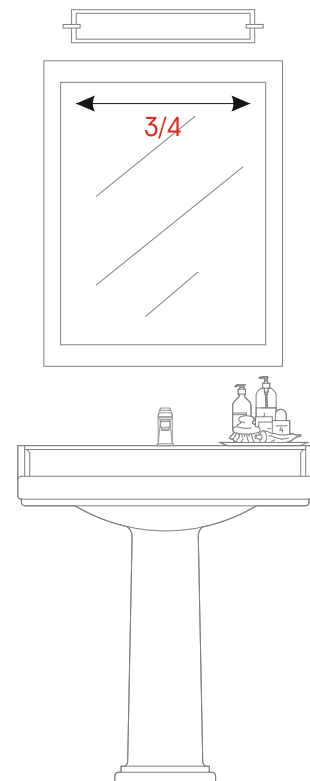
Люстры с направленным светом лучше располагать на расстоянии 70-80см от уровня стола



Чтобы лучше всего освещать зеркало в ванной, бра следует устанавливать чуть выше уровня глаз, примерно 150-165см от пола до центра задней панели.



При установке настенных бра для освещения прихожей, столовой или другого жилого пространства, оставьте минимум 245-305см между каждым светильником для равномерного распространения света.

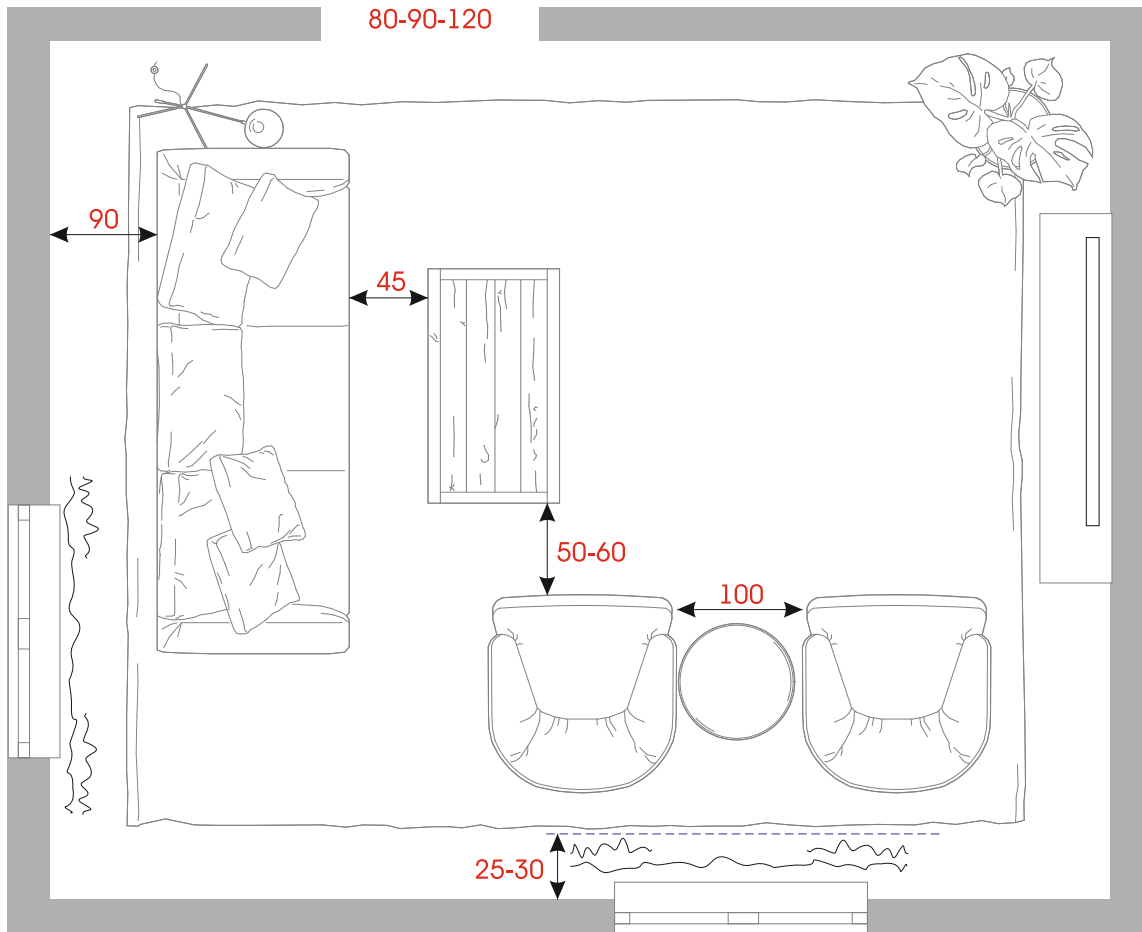


Идеальный линейный светильник для ванны должен иметь размер не менее $\frac{3}{4}$ ширины зеркала, но не выходить за его края. Для больших зеркал рассмотрите возможность установки пары равномерно расположенных линейных бра.

Эргономика ГОСТИНОЙ



Расстановка мебели



90см - Идеальное расстояние между мебелью и стеной (при свободной расстановке)

45 см - Расстояние между журнальным столом и диваном

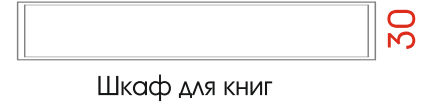
100 см - расстояние между креслами с кофейным столиком

80-90-120 см - Стандартные размеры проемов в комнатах

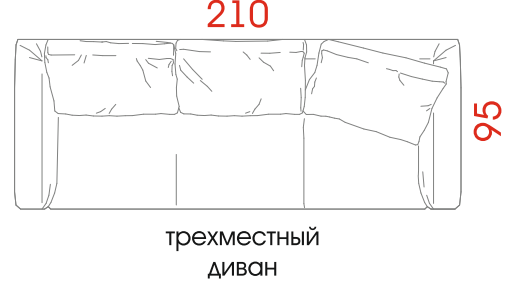
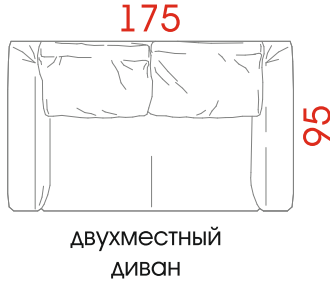
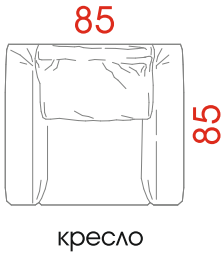
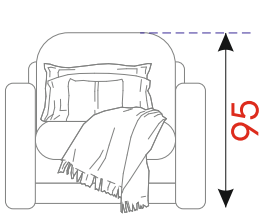
25-30 см -Необходимое расстояние от стены для штор.
Это важно учитывать, чтобы на ткани не было заломов.

50-60см- Расстояние необходимое для прохода человека между мебелью

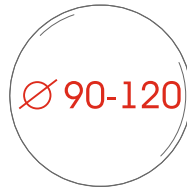
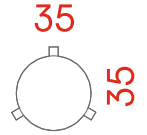
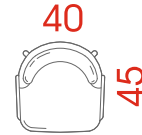
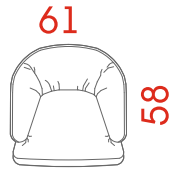
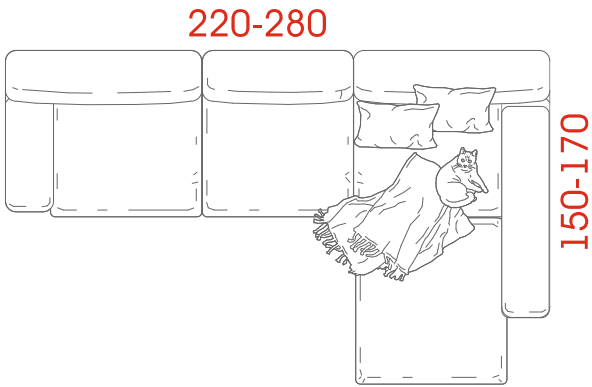
Шкафы



Мягкая мебель



Столешные и стулья



Кровати



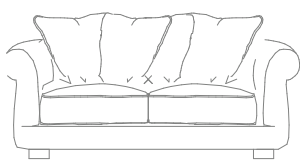
Кровати



Размеры кроватей указаны с учетом корпуса кровати и мягкой спинки и являются ориентировочными

Высота монтажа телевизора

На уровне глаз смотрящего должна быть 1/3 высоты экрана



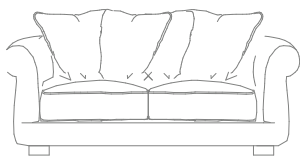
min

max

1,5м

3,5м

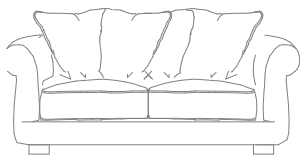
46"



2м

4м

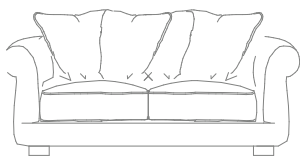
52"



2,2м

4,6м

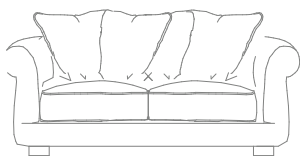
80"



3м

4,8м

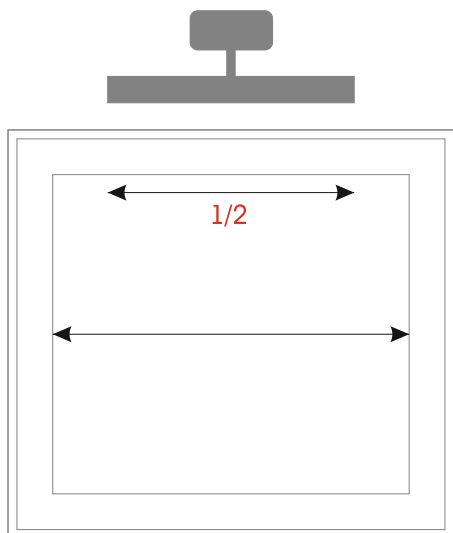
92"



3,6м

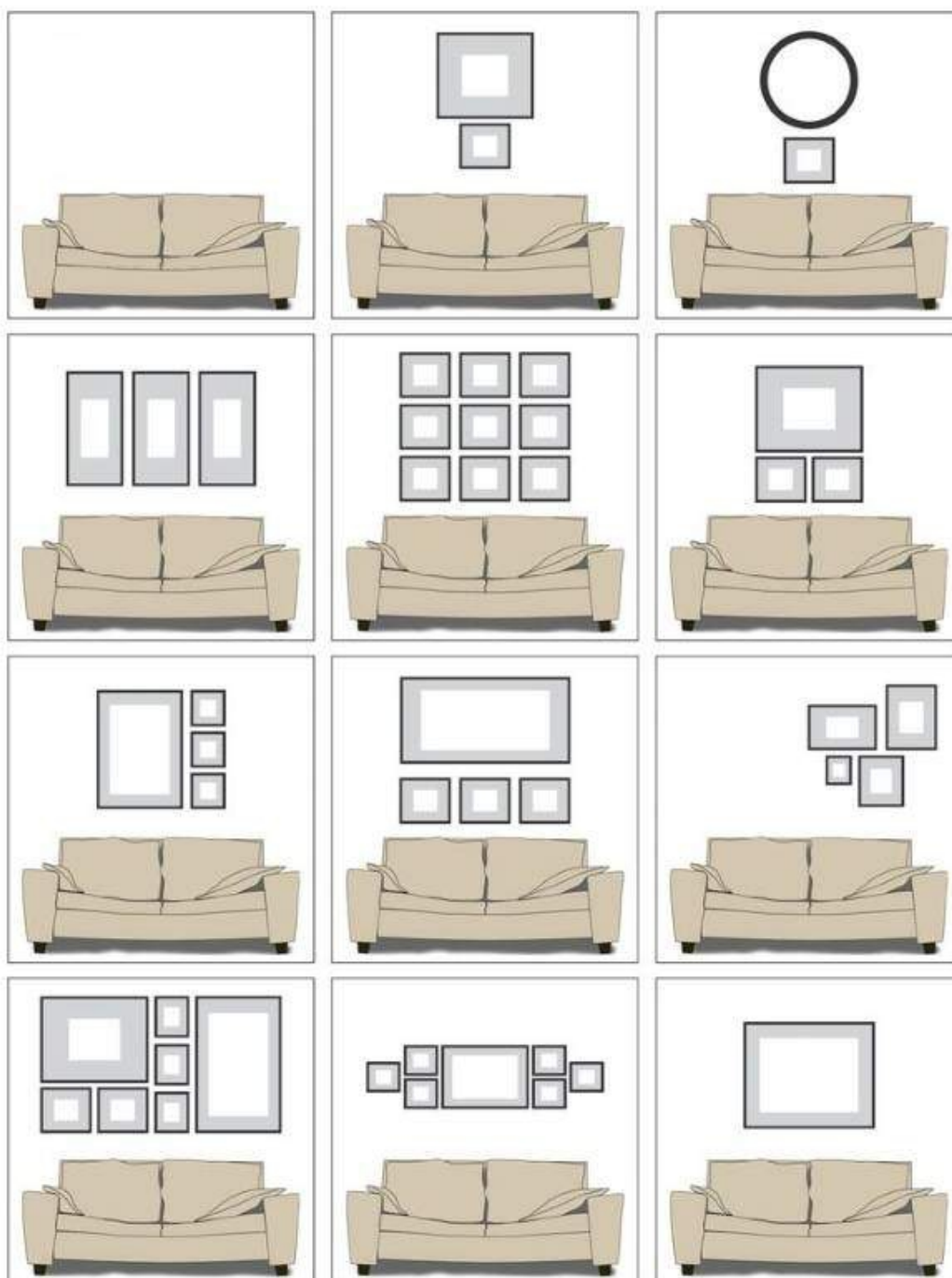
5м

110"



Как правило, ширина светового луча должна составлять $1/2$ ширины кадра. Рассмотрите возможность использовать два равномерно расположенных осветительных прибора над сверхширокими рамками.

Схемы расположения фотографий и картин



Эргономика ванной и туалета



Минимально допустимые расстояния между сантехническим оборудованием

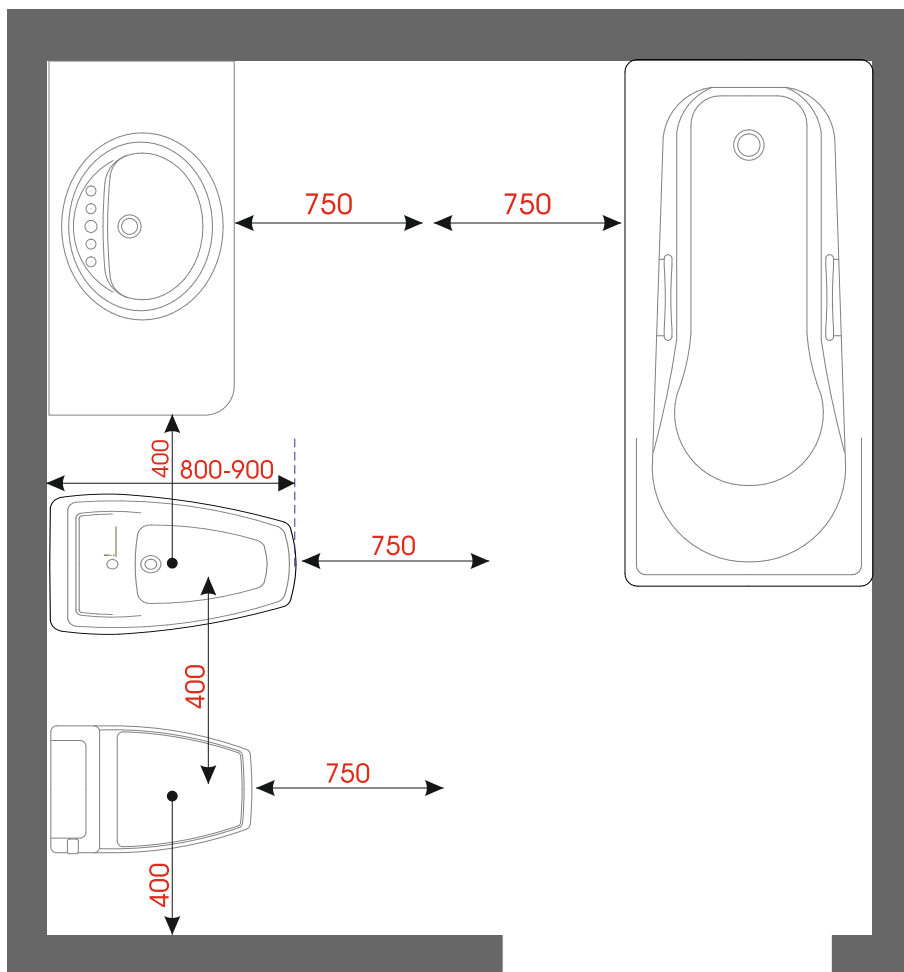
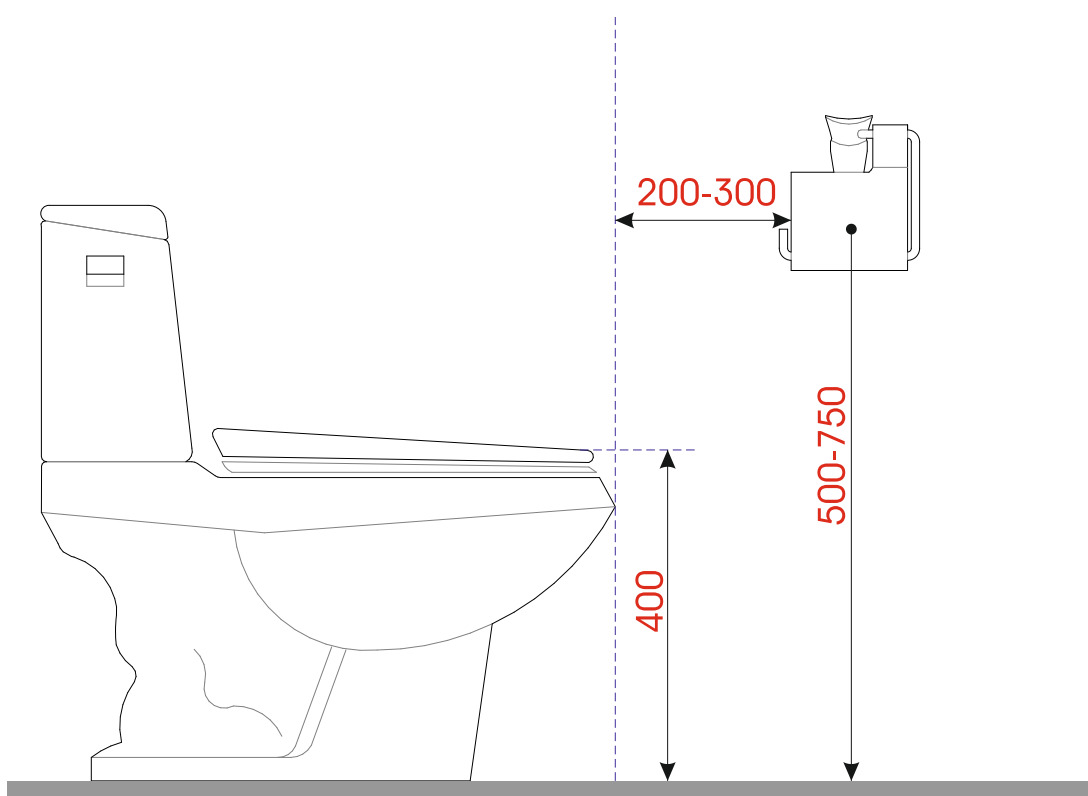


Схема монтажа держателя для туалетной бумаги



Основные размеры для монтажа унитаза и аксессуаров

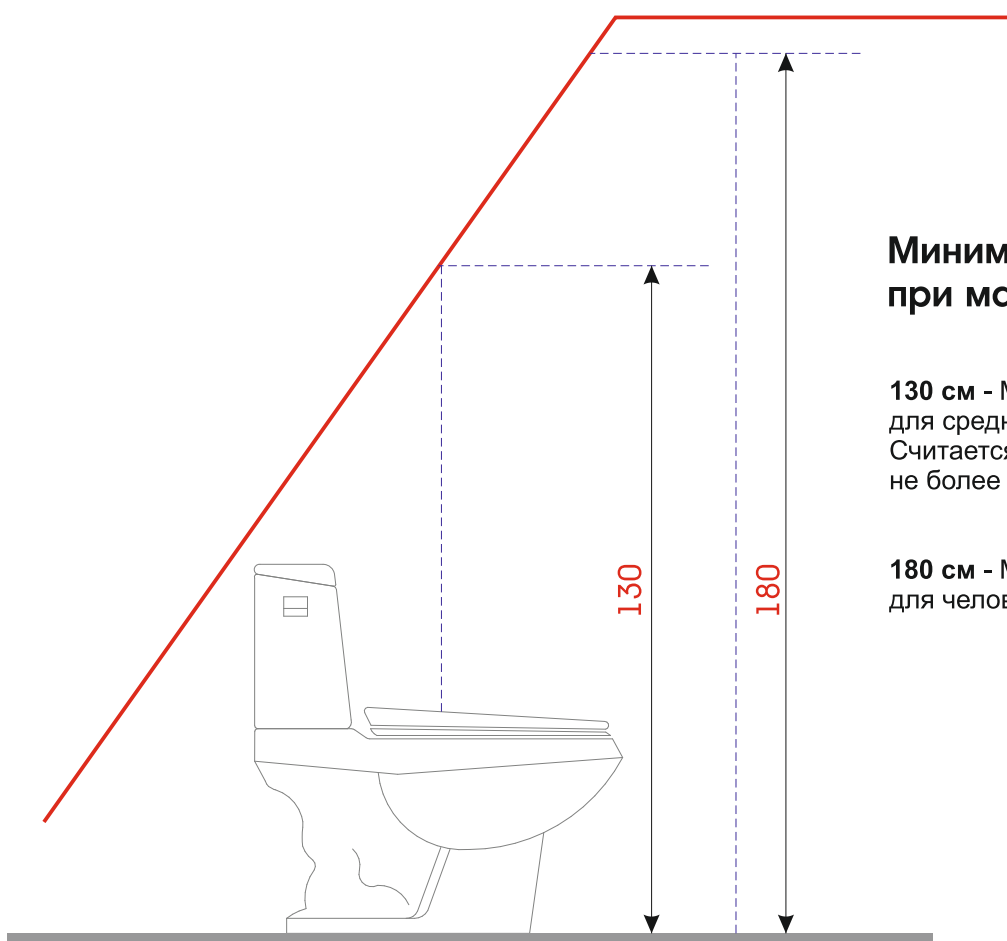
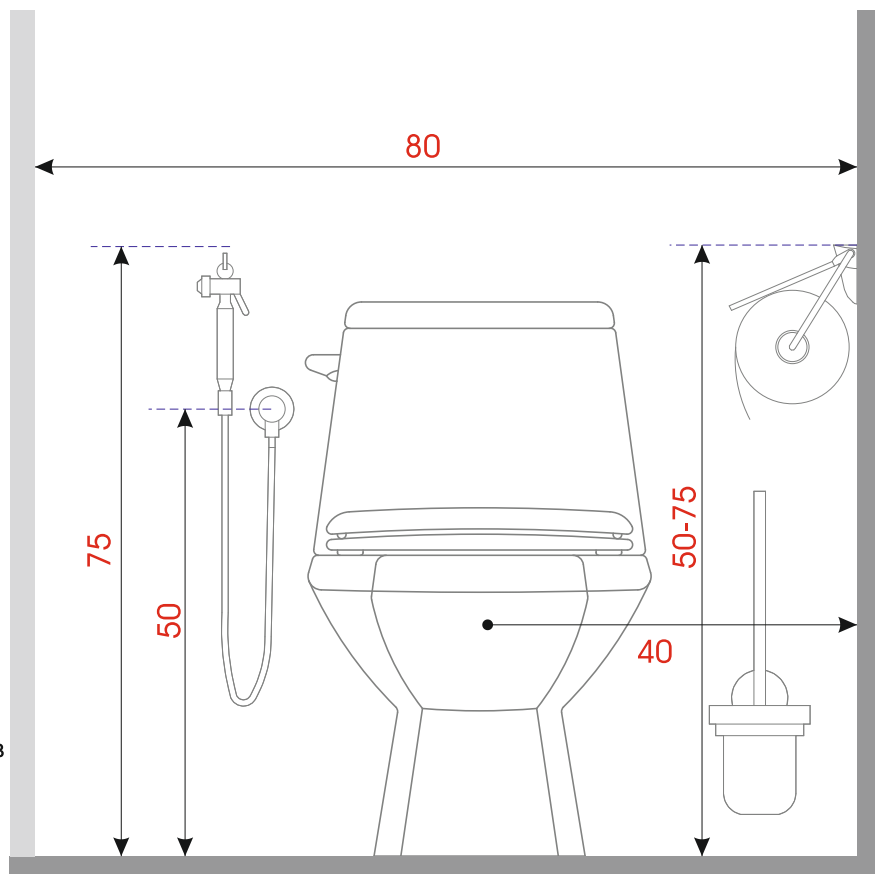
80 см - Минимальное расстояние для комфортного нахождения человека

50 см - Высота выводов для воды гигиенического душа

75 см - Высота крепления лейки гигиенического душа

40 см - Минимально допустимое расстояние для монтажа унитаза

50-75 см - Высота крепления аксессуаров для туалетной бумаги



Минимальные расстояние при мансардной крыше

130 см - Минимальное расстояние для среднестатистического человека. Считается от сидухки. При росте человека не более 180см

180 см - Минимальная высота необходимая для человека в полный рост.

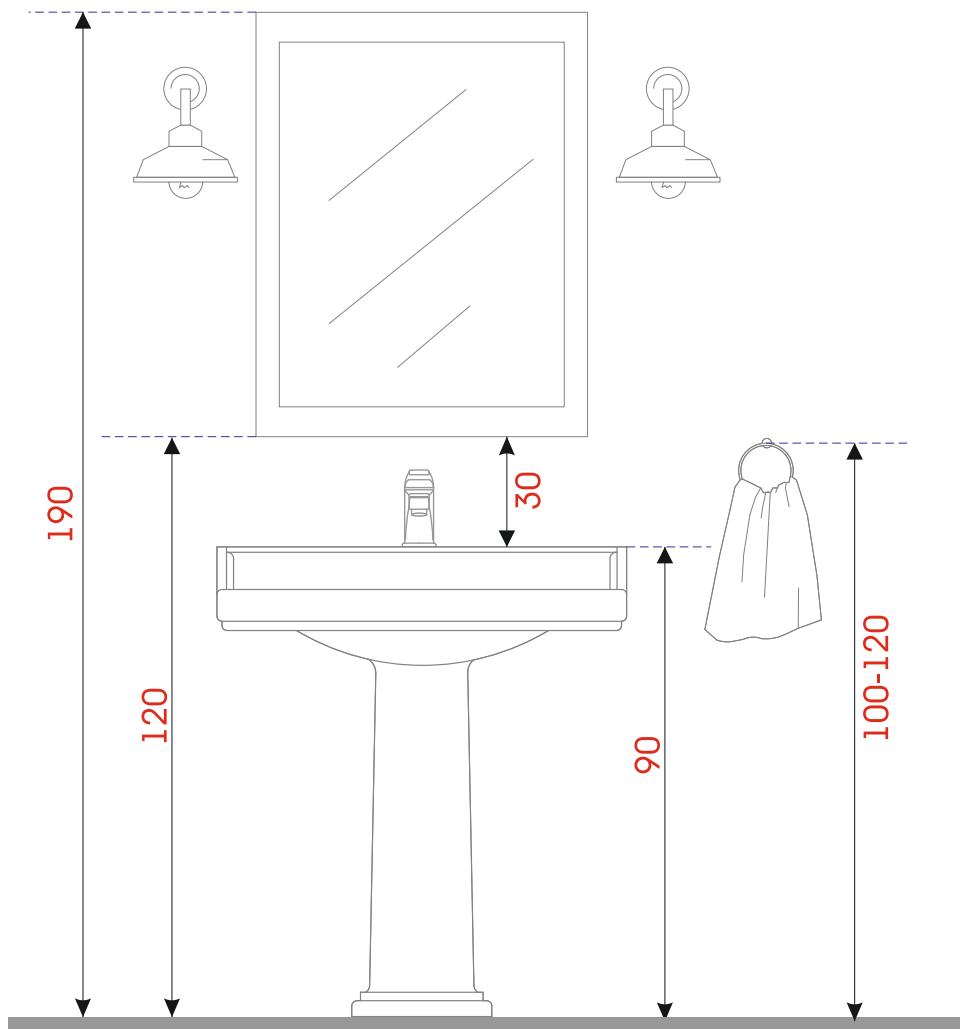
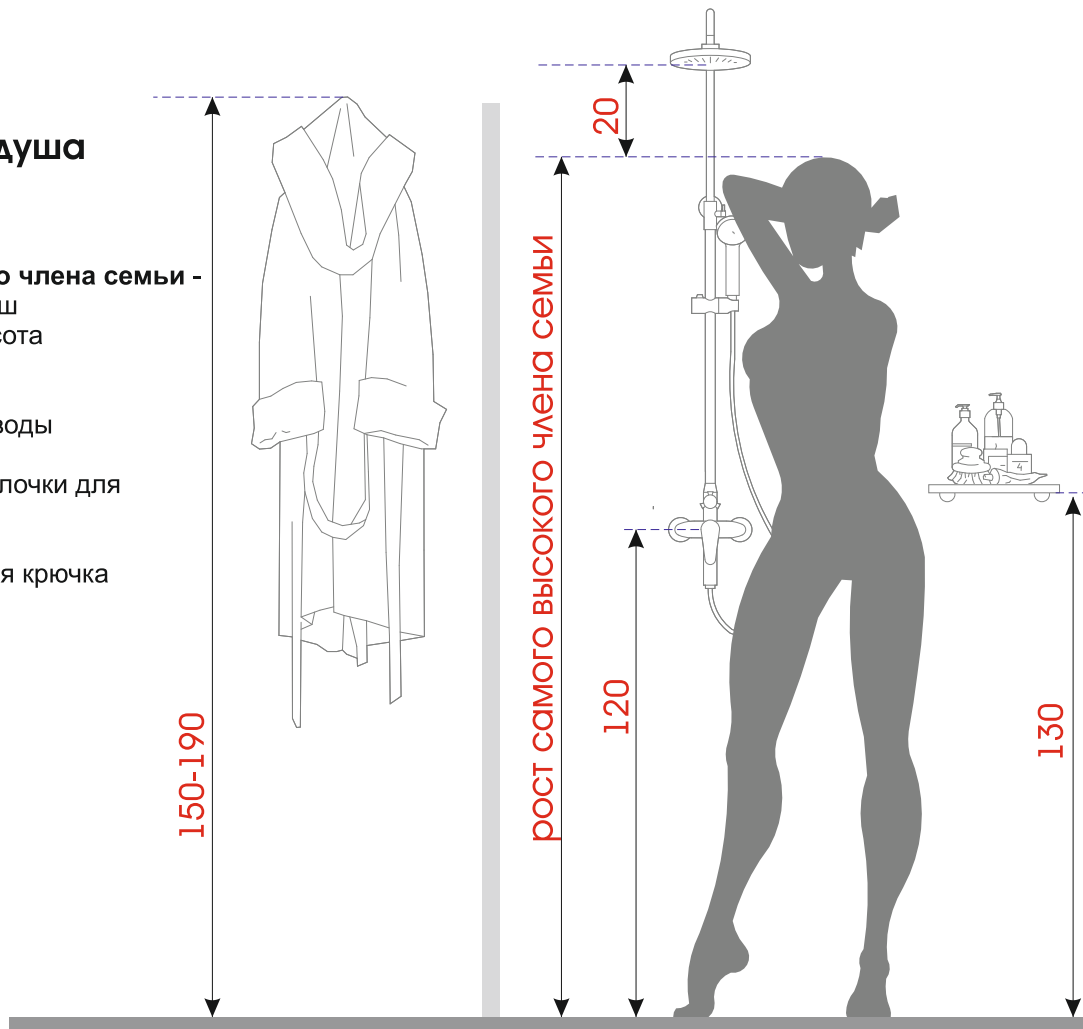
Основные размеры душа или душевой кабины

20см + рост самого высокого члена семьи - Высота лейки в душе. если душ устанавливается в ванной высота считается от дна ванной

120см - Высота выводов для воды

130 см - Высота крепления полочки для шампуней

150-190 см - Высота крепления крючка для полотенец или халатов



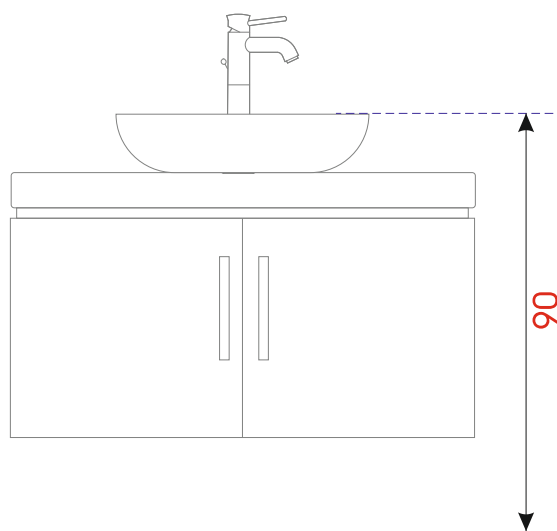
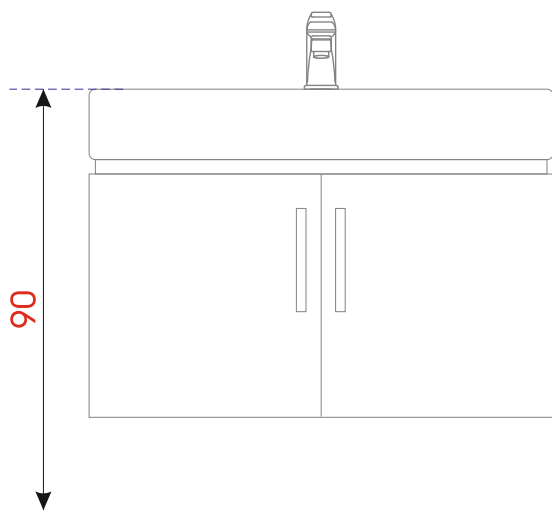
Крепление аксессуаров у раковины

190см - Высота крепления зеркала

120см - Высота крепления зеркала

100-120 см - Высота крепления крепления для полотенец

90 см - Высота раковины



Высота столешницы измеряется по максимальной высоте раковины.

90 см - максимально допустимая высота

Если максимальная высота превышена, пользоваться такой раковиной будет крайне неудобно, особенно если ваш рост не превышает 170 см.

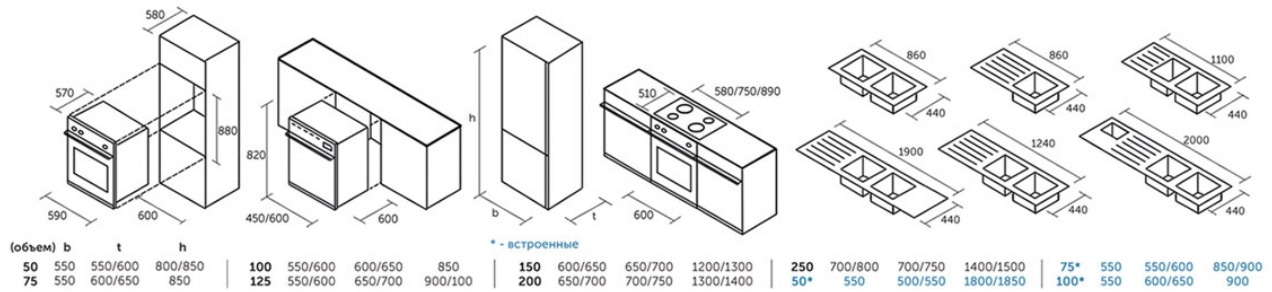
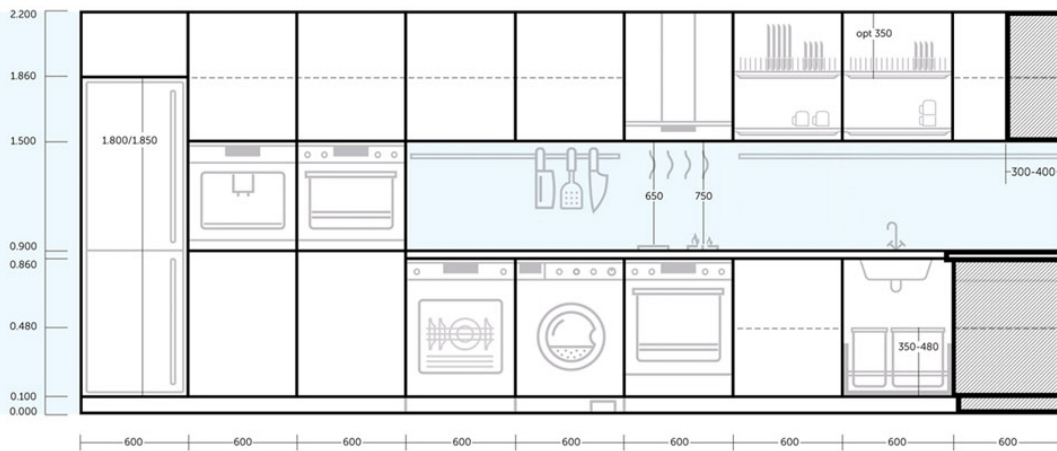
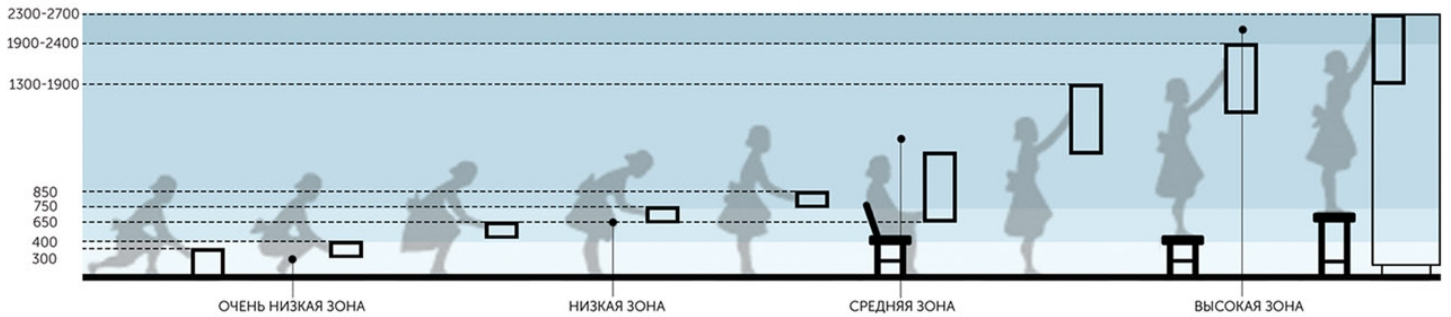


Варианты решения



Эргономика кухни



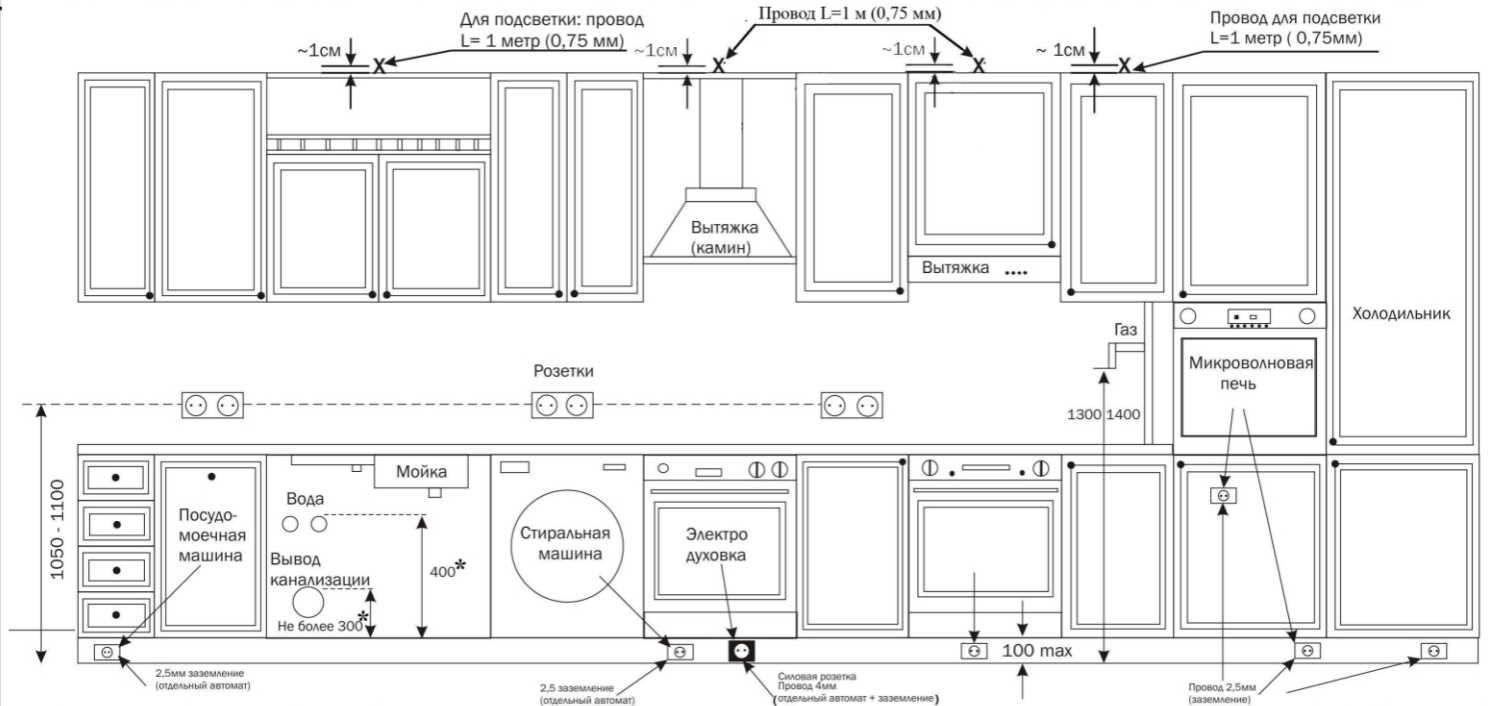


Данные размеры являются ориентировочными.

**Компанловку кухни
ЛУЧШЕ ДОВЕРИТЬ ПРОФЕССИОНАЛАМ**

Расположение розеток может меняться в зависимости от
особенности техники.
Размещение розеток рекомендуется уточнять у производителя
мебели!

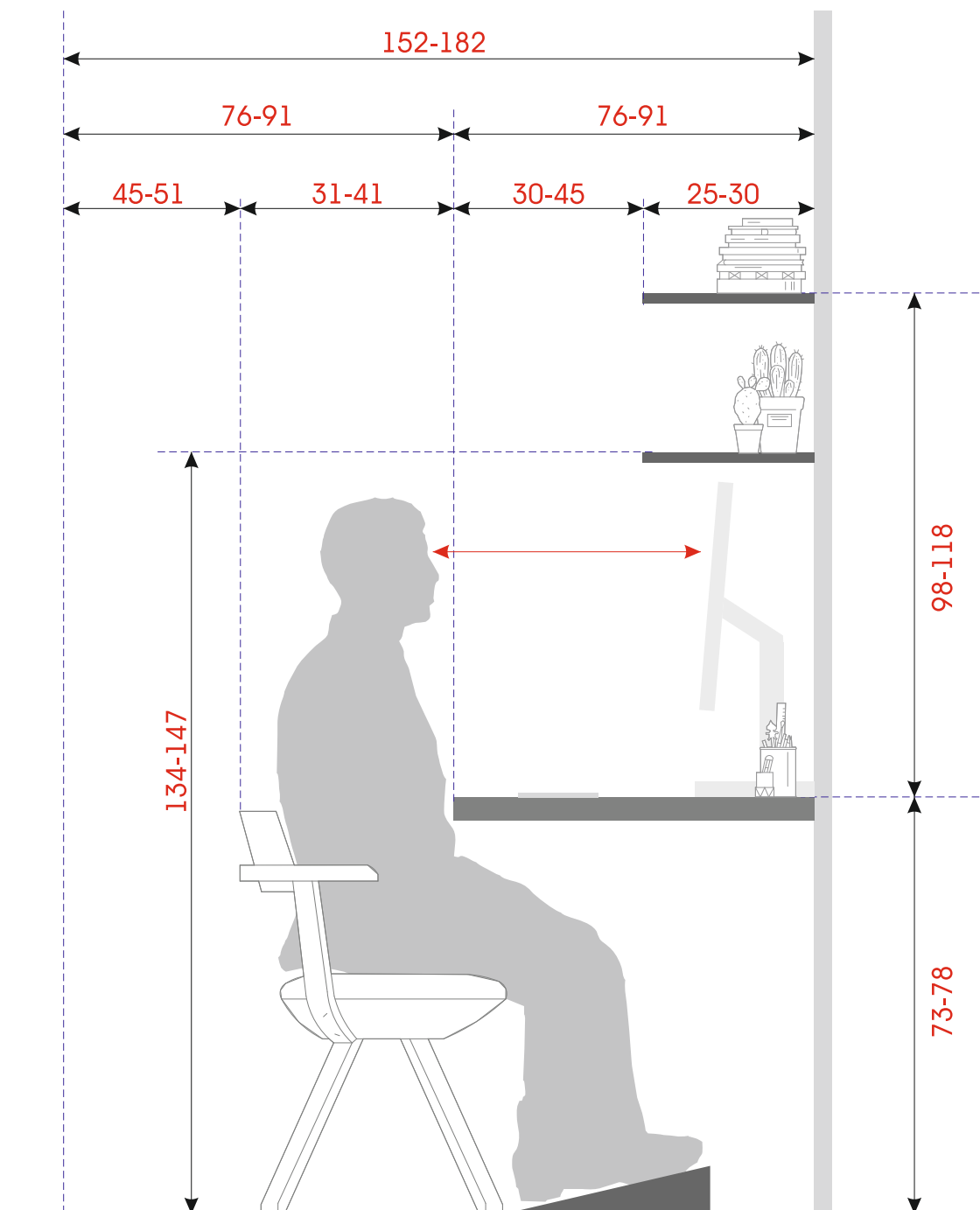
Рекомендуемая схема расположения коммуникаций и электропроводки при установке кухонного гарнитура.



- За посудомоечной и стиральной машиной, духовками, вытяжками, микроволновыми печами, холодильниками не должно располагаться никаких коммуникаций (труб, эл. Розеток и т.д.)
 - Расстояние от вывода канализации и подводки воды до посудомоечной машины, мойки и стиральной машины не должно превышать: 1 метр.
 - Расстояние от вывода газа до газовой духовки или варочной панели не должно превышать: 1,2 метра.
 - Расположение розеток зависит от индивидуального заказа.
 - Все розетки, расположенные за цоколем, должны иметь следующие размеры: верхний край розетки должен находиться не выше 10 см от пола.
 - Параметры автоматов защиты: электроплита + духовка = 25 А. Стиральная машина = 16 А, и посудомоечная машина = 16 А.
- * Указанные цифры - примерные. При определении конкретных величин необходимо учитывать заполнение ёмкости шкафа встроенными приборами и аксессуарами (измельчителями, фильтрами, выкатными полками и системами и т.д.)
- ⊕ -Силовая розетка, провод - 2,5 мм , автомат защиты, отдельное заземление.
 - ⊖ -Силовая розетка, провод -4 мм ,автомат защиты, отдельное заземление.

Эргономика рабочего места





152-182 см - минимальный размер для организации рабочего места

76-91 см - глубина рабочего стола

76-91 см - минимальное расстояние для комфортного расположения человека на стуле

25-30 см - глубина полок над столом

31-41 см - кресло в подвинутом состоянии

45-51 см - зона подхода к креслу

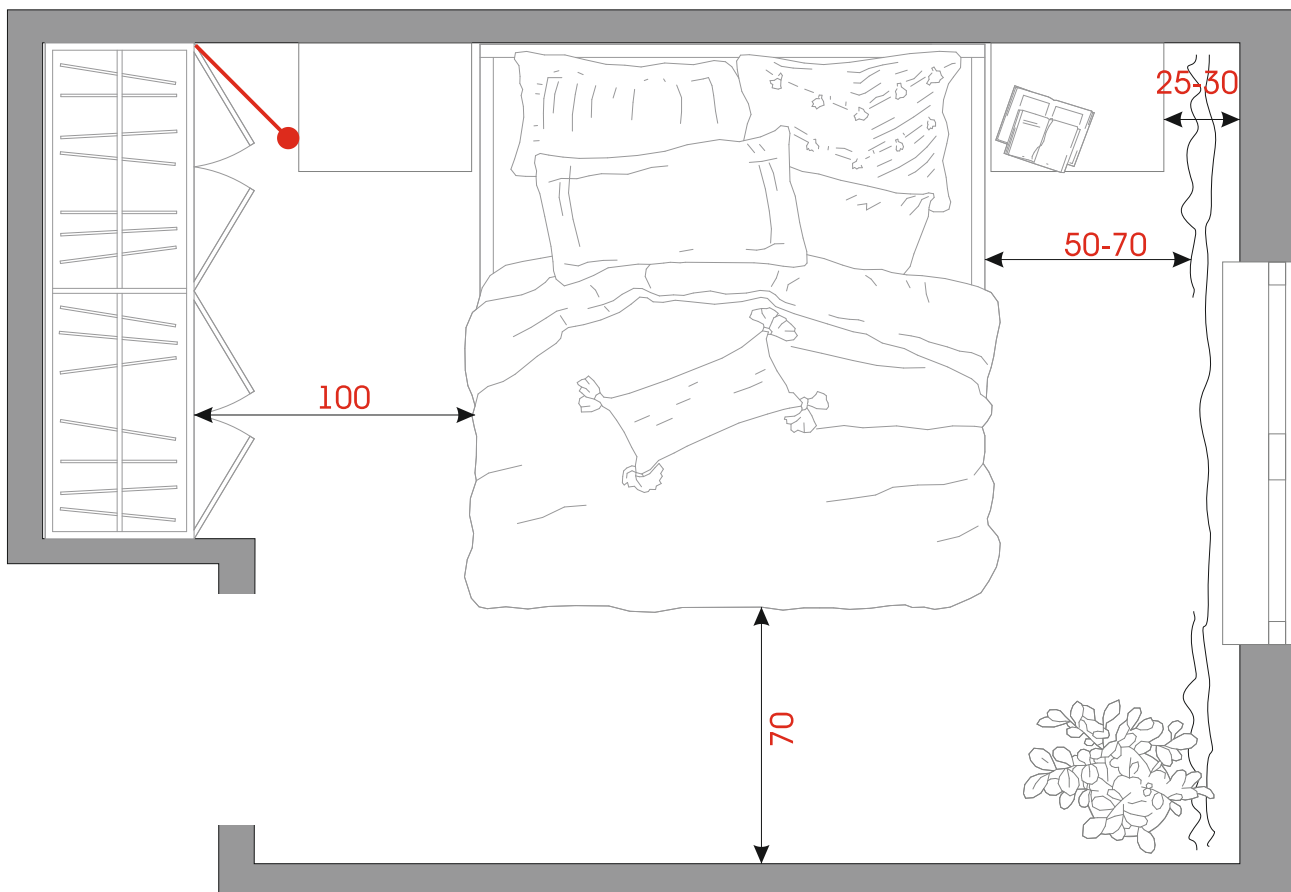
134-147 см - высота полки для комфортного хранения

73-78 см - высота рабочего стола (корректируется по росту человека)

98-118 см - оптимальная высота полок от поверхности рабочего стола

Эргономика СПАЛЬНИ





70 см - минимальные проходы в спальне

! Если перед кроватью стоит комод, минимальное расстояние ДО комода 80см, т.к для выдвижения ящиков необходимо место

**Между шкафом-купе и тумбочкой минимальное расстояние 45 см
Если шкаф распашной, то расстояние до тумбочки должно быть как минимум на ширину распашного фасада шкафа**

50-70см - допустимое расстояние между низкими предметами (без учета штор и радиаторов). Чем выше предметы, тем больше расстояние.

25-30 см - расстояние необходимое для штор.

Екатерина Шинкевич

дизайнер интерьера
декоратор

+7(923)424 38 58

ekshin4h@yandex.ru

@_ekaterina_shinkevich_

Данное пособие является авторской разработкой,
любое копирование и использование
в коммерческих целях ЗАПРЕЩЕНО