

ЗМІСТ

<i>Вступне слово</i>	ix
1. Який дизайн дбає про ваш добробут?	1
2. Як зробити оселю здоровішою?	13
3. Вибір матеріалів	27
4. Технологія «розумний дім»	43
5. Входи	55
6. Зовнішній житловий простір	65
7. Кухня	81
8. Домашній кабінет/простір для роботи	103
9. Місце для тренувань	113
10. Публічний житловий простір	123
11. Доросла спальня	139
12. Доросла ванна	153
13. Дитяча спальня	169
14. Дитяча ванна	177
15. Гостьова спальня	183
16. Гостьовий санвузол	191
17. Пральня/підсобне приміщення	197
18. Гараж	209
<i>Чеклисти й джерела</i>	219
<i>Подяки</i>	221
<i>Примітки</i>	223
<i>Інформація про фотоматеріали</i>	227
<i>Показчик</i>	230
<i>Про авторку</i>	238

ВСТУПНЕ СЛОВО

Вочевидь, ця книжка потрапила до ваших рук, бо ви прагнете поліпшити чи підтримати своє здоров'я та шукаєте нові способи, щоб це зробити. Прекрасна причина. Я теж піклуюся про своє здоров'я. Рівень нашого життєвого добробуту дуже пов'язаний із комфортністю нашого житла — і на сторінках своєї книжки я охоче розповім про це детальніше. Та спершу дозвольте трохи розказати, хто я така і як дізналася про зв'язки, що стали для мене неймовірно корисними й, сподіваюся, стануть корисними для вас.

Моя історія

Я не завжди переймалася доглядом за собою. З двадцяти до сорока років я була досить активною — плавала, ходила в туристичні походи, а після роботи й на вихідних займалася силовими тренуваннями. Скінчивши аспірантуру, вже за сорок, через складну роботу я почала заїдати стрес шкідливою їжею та частіше сиділа перед телевізором замість займатися спортом чи навіть просто гуляти. Життя стало геть сидячим, а зайві кілограми накопичувалися й накопичувалися.

Коли мій шлюб розбився на друзки якраз перед сорок дев'ятим днем народження, я зрозуміла: якщо не злізу з цього чортового дивана, без інфаркту не обійдеться. На щастя, в нашому офісі був басейн із підігрівом, і я знову почала плавати його доріжками, насолоджуючись рухом

і відчуттям спокою, що з'являється, коли розтинаєш воду тілом. А ще я помітила, що організм захотів здоровішої їжі, свіжих овочів і фруктів. Йому потрібні були сили, щоб знову та знову намотувати кола в басейні, тому він радів моему поверненню до корисного раціону.

Так почалася моя трирічна подорож до схуднення аж на п'ятдесят кілограмів — і набирати їх знову я не планую. Ви, певно, вже й самі помітили, що втрачати зайві кілограми значно цікавіше, ніж підтримувати здорову вагу: друзі не шкодують компліментів, ви міряєте модне й елегантне вбрання, впевненіше почуваетесь і частіше заводите романтичні знайомства. Схуднення може тривати кілька тижнів, місяців, рік чи навіть кілька років. Підтримувати вагу слід усе життя — навіть коли хвиля емоцій від результату давно вляглася. Зрештою, чимало людей знову набирають зайві кілограми. І в мене є такий грішок — я теж трохи набрала. Без цієї постійної боротьби не обходиться жоден день дороги до шостого десятка й далі.

Я ЗМІНИЛА ДУМКУ ПРО ФІТНЕС

Найефективніше для мене було перемкнутися з обмежень у їжі та фізичних вправ на поживніший раціон і спортивні тренування. Я поставила собі ціль — пробігти п'ять кілометрів на змаганнях «Spartan Race» у січні 2014 року. Колись я на них волонтерила, а потім іще й виграла в інтернеті квиток. Я знайшла тренера з бігу з перешкодами, навчилася залазити на дво- й триметрові стіни (ні, зовсім не так граційно, як у кіно!), бігати кроси й робити берпі — комбінації з присідань, відтискань і підйомів. Більшість жінок за 50 роблять грязьові процедури у спа-салонах. Я робила свої, проповзаючи по багнюці під колючим дротом.

Після перших змагань із бігу з перешкодами в мене з'явилися нові цілі: пробігти за рік у «Spartan Race» так звану «трійку» (5 кілометрів, 15 кілометрів і півмарафон), узяти участь у двох армійських змаганнях на витривалість «GoRuck» і двох естафетах «Ragnar», спробувати півмарафон і марафон та підкорити гору Вітні — найвищу точку сорока восьми континентальних штатів. Кожна ціль вимагала тренувань, правильного харчування, відпочинку й відновлення.

Я познайомилася з іншими любителями змагань на витривалість, перегонів і альпінізму. Приєдналася до спільноти людей, які люблять проводити вихідні в горах, бігати кроси й естафети, ходити в походи та

збиратися на всілякі веселі тренування. Ми досі спілкуємося й ведемо блог, де пишемо про найкращий раціон для підвищення витривалості й про те, як уникнути розладів травлення під час наших тренувань і спортивних заходів. Ми ночуємо одне в одного перед ранковими забігами, щоб бути ближче до стартових ліній, а ще обговорюємо різні способи відновлення після неминучих ушкоджень чи хвороб, які виникають, коли тренуєшся аж занадто ретельно, — наприклад, масажні валяки, килимки для йоги, неймовірно приємний тонізувальний струменевий душ чи гідромасажні ванни.

Зв'язок оселі та здоров'я

Усім нам часом доводиться вирішувати справи, працювати чи відпочивати далеко від дому, але підзаряджаємось і відновлюємося ми здебільшого там, де проживаємо. Цей принцип майже не має винятків і не залежить від спортивних зацікавлень чи кар'єрних прагнень. Ми їмо й кукуваримо на своїх кухнях, прибираємо й відпочиваємо у ванних кімнатах і відновлюємо сили в спальнях, де намагаємося якомога довше поспати, перш ніж розпочати довгий напружений день.

Конструкція, організація й оформлення місця, де ми живемо, колосально впливають на наш емоційний і фізичний стан. У цій книжці я дослідила, як кожне приміщення може нам допомогти чи зашкодити, і дала кілька порад, як зробити помешкання здоровішим, безпечнішим і функціональнішим, щоб поліпшити своє життя. І ті, хто вперше винаймає квартиру, і ті, хто оновлює власне помешкання, і будівничі дому своєї мрії неодмінно знайдуть на цих сторінках корисні ідеї щодо покращення своєї оселі та здоров'я.

Дизайн, що дбає про ваш добробут: який він для вас?

Давно відомо, що певні токсичні елементи в домі можуть стати причиною виникнення хвороб. Результатом багаторічних досліджень стала заборона азбесту та свинцю, а також обмеження щодо використання формальдегіду й інших забруднювачів, які впливають на якість повітря

в приміщенні. Про безпечні будівельні та побутові матеріали написано багато книжок, але це не єдиний важливий аспект дизайну добробуту.

Дизайн добробуту можна оцінювати за п'ятьма категоріями: здоров'я та фізична активність, безпека й захищеність, доступність, функціональність, комфорт і радість. Саме в цих категоріях ми й оцінюватимемо внесок оселі в здоров'я та добробут. Про кожну з них ви дізнаєтесь у подальших розділах — а зараз я коротко розповім, яке ж значення вони мають для вас і ваших близьких.

- **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗДОРОВ'Я** — широка категорія, де я міркуватиму про те, як дім може полегшити досягнення певних цілей у царинах фізичного розвитку, здорового харчування, гігієни, відпочинку й відновлення. Я опишу кухонні прилади, з якими легше готувати здоровішу їжу, та спальню, де добре спиться. Поясню, як душ із паром сприятиме швидшому одужанню після хвороби чи травми, а пароварка чи духовка збереже в їжі більше поживних речовин. Розповім, як сауни й масажні душові кабінки допоможуть відновитися після фізичних навантажень, і запропоную організувати вдома спортивний куточок. *У цій книжці ви знайдете поради, як тримати себе у формі та дбати про своє здоров'я.*
- **БЕЗПЕКА Й ЗАХИЩЕНІСТЬ** — категорія, де я поміркую про те, як мінімізувати ймовірність локальної катастрофи. Звісно, будівельні стандарти здатні попередити чимало базових ризиків, але вони не допоможуть, якщо електрику вам робить недосвідчений майстер без ліцензії чи якщо хтось із будівельників вирішив схалтурити. Така халатність потім може призвести до хвороби чи травм. Безпека — це належна кухонна вентиляція, що мінімізує ризик пожежі, і правильна вентиляція у ванній кімнаті, що допомагає уникнути скупчення цвілі. Це достатнє освітлення там, де нарізаються овочі, щоб ви не нарізали пальця замість моркви. І останнє, але, безумовно, не менш важливе: безпека — це ще й захищеність ваших даних. Багато розумних будинків нині під'єднані до інтернету, тому захист конфіденційності та персональних даних стає дедалі актуальнішою проблемою, адже від цього теж залежить ваш добробут. *У цій книжці ви знайдете поради, як себе убезпечити й почуватися захищеними.*
- **ДОСТУПНІСТЬ** — це можливість сповна насолоджуватися всіма домашніми зручностями, відкрита для вас, усіх членів вашої родини

й гостей — незалежно від травм, хвороб, обмежених можливостей або віку. Доступність — це можливість дістати речі з глибокої шафи, навіть якщо спина казиться після вчорашнього тренування. Це коли партнер або партнерка може спокійно прийняти душ, навіть ходячи на милицях після невдалої спроби підкорити нову скелю, а дідусеві зручно залишитись у вас на свята, хоч він і на інвалідному візку. Доступність — це коли ви можете залишатися самотійними та спроби робити все, що заманеться, навіть якщо (чи коли) життя підносить неприємні сюрпризи. *У цій книжці ви знайдете поради, як зробити свою оселю доступнішою.*

- **ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ** — це оптимізованість дому для максимальної продуктивності під час споживання їжі, роботи, домашніх справ чи сну. На оптимізованій і функціональній кухні прибирати після вечері швидше й легше, тому потім можна присвятити більше часу відпочинку чи тренуванням. Функціональна дитяча ванна кімната — це швидші вранішні збори до школи та водні процедури перед сном і, можливо, ще один спосіб запобігти хворобам. Функціональний оптимізований передпокій допомагає виходити з дому розслабленими, а повертатися в кращому настрої. *У цій книжці ви знайдете поради, як покращити функціональність своєї оселі.*
- **КОМФОРТ І РАДІСТЬ** — це індивідуалізованість дому, яка позитивно впливає на емоційний і фізичний стан. Фізичний комфорт може покращити тепла підлога у ванній кімнаті, що так приємно гріє ніжки зимовими днями, чи ароматерапія в душі, яка так гарно знімає стрес. Радість дарують дрібнички, що вдало прикрашають помешкання, — від творів мистецтва й пам'ятних сувенірів до килимів і фіранок. Дрібнички можуть бути як функціональними (килимки для ніг), так і суто декоративними (сімейні фотографії). Красивий вовняний килим додає кахльованій вітальні тепла та затишку, але його краще закріпити, аби ніхто не перечепився об кутики. Медалі, здобуті в перегонах, можна повісити на стіну в гаражі — вони вітатимуть вас удома, нагадуючи про досягнення та прекрасні миті життя, й підніматимуть настрої одразу після приїзду. Комфорт і радість — це ще й зв'язок вашої оселі з природою. Доведено, що рослини очищують повітря в оселі та поліпшують настрої, а рівень і якість природного освітлення дуже впливають на цикли сну. Окрім того, візуальне сприйняття, аромати й звуки природи зміцнюють здоров'я. Що

Як зробити оселю ЗДОРОВІШОЮ?

Ви орендували свою першу квартиру, нещодавно закінчивши університет? Збудували справжній будинок мрії для своєї сім'ї? Чи, може, переїхали в багатоквартирний будинок для літніх людей, щойно діти повилітали з родинного гніздечка? Де б ви не жили, ваш простір повинен бути безпечним, доступним і зручним.

Якщо ви орендуєте помешкання, вибір у вас менший — особливо коли враховувати жорсткі умови ринку. Зняти першу-ліпшу квартиру й не морочитися з пошуком, звісно, спокусливо, але якщо її вигляд не гарантує безпеки (є протікання, чорна цвіль чи заблоковані пожежні виходи), краще пожити якийсь час у друзів, рідних або в готелі, поки не знайдете безпечне помешкання.

На щастя, активні громади мешканців багатоквартирних будинків (особливо новобудов) знають, що їхні потенційні сусіди шукають здорове зручне житло, — і забудовники та керівники таких громад зазвичай задовольняють їхні інтереси. Тренажерний зал, який років десять тому був крихітним і темним, тепер став просторим фітнес-центром — можливо, навіть з особистими тренерами. Подекуди додаткових опцій так багато, що від звичних походів у фітнес-клуб можна відмовлятися — і неабияк заощадити.

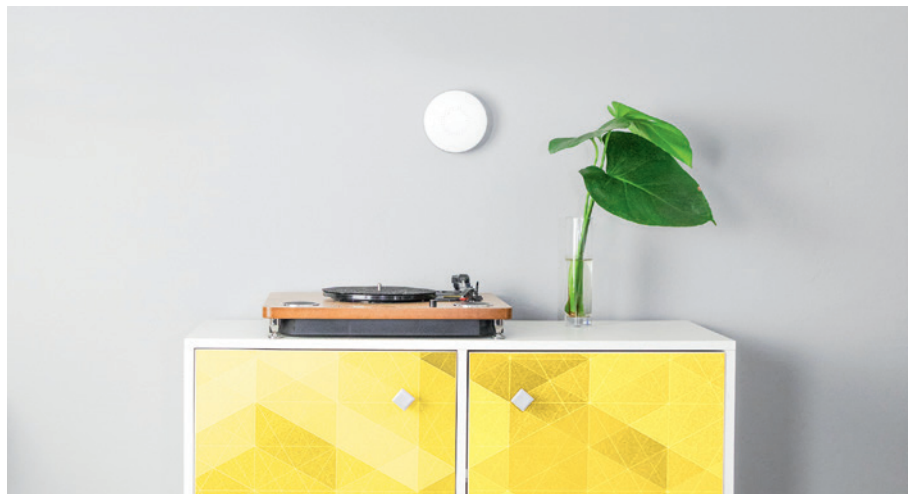
перестане нормально працювати, її доведеться дуже швидко ремонтувати, щоб не відчувати дискомфорту й не наражати себе на небезпеку. Винаймачі мусять телефонувати власникові й сподіватися, що питання вирішиться швидко. Якщо ж оселя ваша, з'являється ще одне завдання, з яким доведеться впоратися.

Зробивши інженерні системи комфортнішими, можна не лише забезпечити, а й удосконалити їхню роботу. Тим, хто займається будівництвом чи ремонтом, про це варто знати та всерйоз враховувати.

ВЕНТИЛЯЦІЯ

Повітря у вашому будинку може бути бруднішим, аніж повітря на вулиці, особливо, якщо будинок новий. Що вища в приміщенні енергоефективність, то важче з нього вийти брудному повітрю. Випари, про які ви можете навіть не здогадуватися (з килимових покриттів, фарб, шаф, меблів, побутової техніки й засобів для прибирання), можуть так і не вивітритися. Агентство охорони довкілля називає неякісне повітря найбільшою небезпекою для здоров'я — тим паче, коли ми проводимо до 90 % часу в приміщеннях.

Те, що в будівельних матеріалах зараз набагато більше хімічних домішок, аніж у матеріалах, із яких будувалися дома наших дідусів і бабусь,



Сенсори якості повітря попередять вас про неочевидні небезпеки — скажімо, про наявність радону в повітрі.

так само не тішить. Захисне покриття для килимів, що береже їх від слідів домашніх тварин, може виділяти в повітря канцерогени ще довго після того, як ви переїдете.

Купуючи будинок, перевірте повітря на алергени, токсини й інші шкідливі речовини. Екоконсультант або фахівець з оцінки якості повітря може визначити проблеми вашого дому та порадити, як їх вирішити. Якщо в когось із членів родини після заселення з'явилися проблеми з диханням чи інші хворобливі реакції — час із ним проконсультуватися. Сенсори чадного газу, радону й інших шкідливих сполук сповіщатимуть вас про раптові проблеми.

Проектуючи дім, можете спитати у фахівця з озеленення будівель, як уникнути отруйних матеріалів. Це особливо корисно для тих, у кого є проблеми зі здоров'ям, і тих, хто чутливий до певних хімічних речовин.

ПРАКТИЧНА ПОРАДА

Правильно дібраний очищувач повітря здатен упоратися з великою кількістю забрудників. Шукайте моделі з високоефективним повітряним фільтром (HEPA) — вони витягують найбільшу кількість твердих часток.

Водогін

В одних містах комунальні системи водопостачання кращі, в інших — гірші. Якщо ви п'єте воду не з криниці, скоріше за все, її у ваш дім постачає водогін, від якого залежить якість води. Проблеми, насправді, можуть бути і з колодязною водою — все залежить від того, де ви живете. Багато господарів ставлять кухонні фільтри чи п'ють відфільтровану воду з холодильників. Ми рідко беремо до уваги якість води в душі чи ванній, де ви з родиною можете приймати вітаміни чи ліки, чистити зуби і вмиватися, — хоча саме вона може вплинути на здоров'я шкіри та волосся.

Система фільтрації може покращити якість усієї води, що надходить у домашній водогін, фільтруючи її на вході. Основний мінус такої системи — часом недоступна вартість. Якщо ви мешкаєте в житловому комплексі чи багатоквартирному будинку, можливо, вдасться домовитися

КВАРЦ, МІНЕРАЛ І ГІБРИДИ

Стільниці з кварцу («штучного каменю»), які продають під торговими марками «Silestone», «Cambria» та «Caesarstone», нині стали популярною альтернативою граніту. Кварц так само надзвичайно стійкий до нагрівання й подряпин, тому міцні стільниці з цього матеріалу здатні довго витримувати інтенсивні кухонні навантаження. На відміну від граніту, кварц не пористий, тому його не треба лакувати. Він стійкий до утворення плям, тому можете не хвилюватися, якщо розіллете келих вина чи якщо на стільницю потрапить кислий лимонний сік. Добряче її витріть, і все буде добре.

Однак у кварцу таки є два невеличкі недоліки. По-перше, він не підходить для використання просто неба, тому для відкритої кухні вам знадобиться щось інше. По-друге, як і граніт, кварц дуже твердий, тому члени сім'ї, які не завжди вправно координують свої рухи, частіше матимуть синці, а скляний посуд, який ви з розгону опускаєте на стіл, частіше битиметься.

Новий кварцовий гібридний матеріал від бренду «Cositino», відомий під назвою «Dekton», поєднує властивості кварцу та кераміки. Від кварцу в нього стійкість до нагрівання, подряпин і плям, а від кераміки — придатність до використання просто неба.

«Geoluxe» — ще один новий, довговічний і простий у догляді матеріал, що підходить для внутрішніх і зовнішніх поверхонь. Це скомпресований природний мінерал, візуально схожий на кварц, але придатний для екстер'єрів. Як і кераміку, його можна використовувати для індукційних плит і класти на підлогу та стіни замість плитки.

Ще один вельми цікавий гібрид — «Fenix NTM», що поєднує штучний камінь і ламінат. За ним легко доглядати, а його матову та м'яку на дотик поверхню можна відновлювати.

*Інноваційні матеріали роблять
відпочинок на свіжому повітрі
приємнішим і здоровішим.*



Цей привабливий і простий у догляді матеріал для інтер'єру використовують для стільниць, меблів і фасадів шаф.

ШТУЧНИЙ КАМІНЬ

Штучний камінь — загальна назва матеріалів, із яких зазвичай виготовляють ванни, душові кабінки, раковини та стільниці. Складаються вони з акрилу, поліефірних смол й інших сполук залежно від виробника.



розм'якшить овочі та збереже в їжі поживні речовини. В мультиварках є режим пароварки, варіння рису та інші корисні для здоров'я режими — наприклад, приготування продуктів під вакуумом. Їхня кількість і розмаїття залежить від виробника та моделі. Чимало зайнятих людей цінують мультиварки не лише за технологію повільного готування, а й за можливість швидко розібратися з тижневим раціоном.

Що б ви не вибрали (довговарку чи мультиварку), шукайте моделі з можливістю налаштувати автоматичну підтримку тепла. Після приготування їжі режим готування перемкнеться на режим нагрівання, і ввечері вас чекатиме тепленька вечеря. Чимало зайнятих людей люблять цю техніку за зручність: перед роботою кладете всі інгредієнти в мультиварку, вмикаєте її, а ввечері насолоджуєтесь ароматним сезонним рагу чи веганською джамбалаєю.

Користуючись довговаркою чи мультиваркою, зверніть увагу на декілька правил безпеки: 1) переконайтеся, що вона стоїть на рівному чистому місці (наприклад, на стільниці); 2) не ставте чашу з продуктами в холодильник — користуйтеся іншим посудом; 3) не вмикайте прилад у розетку, якщо його шнур чи вилка протерті або пошкоджені; 4) коли готуєте щось у мультиварці чи довговарці, тримайте її в недоступному для дітей і хатніх улюбленців місці.

Якщо вам складно відмовитися від смаженого, зверніть увагу на мультипіч. Вона дасть змогу смажити на мінімальній кількості олії, зменшуючи жирність і калорійність страв. І хоч смаження в мультипечі корисніше, ніж у звичайній фритюрниці, готувати на грилі, в пароварці та печі все-таки корисніше. Мультипіч — це компактний електроприлад, яким ви навряд будете дуже часто користуватися, тому зберігати його слід на верхній шафі чи полиці, а не на стільниці, де вона постійно впадатиме в очі.

Мийки і змішувачі

Мийка — один із базових елементів кухні. Тут і продукти можна помити, і маленьку дитину купати, і пасту зчідити, і руки в чистоті тримати. В раковині часто миють каструлі та сковорідки, які не помістились у посудомийну машину. Її зручність залежить від розміру, форми й матеріалу.

Якщо ви робите ремонт і заміняєте мийку, обирайте практичні моделі, які легко тримати в чистоті. Ідеальний варіант — мийка з неіржавної

сталі 16-го чи 18-го калібру, з гранітного композиту, зі штучного каменю або кераміки. Всі ці матеріали дуже стійкі до подряпин і здатні прослужити вам довгі роки. Інтегровану (тобто вбудовану в стільницю) мийку зазвичай найлегше тримати в чистоті, адже на ній немає переходів і країв, де можуть застрягти шматочки їжі. Такі раковини роблять із порцеляни (у стільницях із керамогранітної плитки), кварцу або штучного каменю. Якщо інтегрована раковина не ваш варіант, зверніть увагу на мийки, що вбудовуються під стільницю, — їх також дуже просто тримати в чистоті. Серед них є моделі з відкритою передньою частиною.

У деяких моделях передбачені відділення з різними аксесуарами, що значно полегшують готування, прибирання й загалом проведення часу біля раковини. Такі конструкції називаються професійними, робочими чи кухарськими мийками. Асортимент аксесуарів під рукою — величезний плюс, коли ви поспішаєте чи маєте одночасно багато завдань. Кухарські мийки можуть бути різного розміру — від компактних моделей із одним відділенням для невеличких кухонь до масивних



Професійна кухарська мийка робить готування їжі та прибирання набагато швидшим і легшим.

одне ціле та допомагають досягти потрібного результату. Якщо ви коли-небудь відчували біль у шиї чи попереку наприкінці робочого дня, цілком імовірно, що ваше робоче місце не ергономічне. Якщо ви працюєте з дому, це можна змінити.

РОБОЧА ПОВЕРХНЯ

Працювати вдома можна й за кухонною стільницею чи обіднім столом, однак стандартні обідні чи барні стільці аж ніяк не ідеальні для довгих годин сидячої роботи. Насправді довгі години сидячої роботи — це в принципі неідеально, і цю думку поділяють безліч експертів з охорони здоров'я.⁹ Тому давайте розглянемо декілька альтернативних ідей.



Регульована стійка для столу робить офісну роботу більш ергономічною та здоровою завдяки можливості працювати як сидячи, так і стоячи.



9 Edward R. Laskowski, MD, "What are the Risks of Sitting Too Much?" Mayo Clinic, May 8, 2018, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-2005-8005>.

Порада з оздоровлення житла

Регульований робочий стіл дає змогу кілька разів на день змінювати висоту робочої поверхні, щоб по черзі сидіти та стояти.

За допомогою спеціальних опор і механізмів, що кріпляться на робочий чи обідній стіл або кухонну стільницю, можна встановити зручну висоту клавіатури, а за допомогою кронштейнів — відрегулювати положення монітора. Кріплення бувають різних стилів і розмірів — є навіть моделі, на яких можна помістити два монітори, якщо цього вимагає специфіка роботи. А ще це надзвичайно зручно, коли за одним робочим столом працюють люди різного зросту чи роблять уроки діти.

Важко сказати, який матеріал підходить для робочої поверхні краще за інші. Красиві матеріали, які легко чистити (дерево, штучний камінь чи ламінат) — хороший вибір у сезони застуди та грипу, коли прибирання доводиться частіше.

Характер роботи визначає розмір робочої поверхні. У ширшого столу є одна безумовна перевага: він дає більше місця для ніг, і вам не треба впираючись колінами в чужі ноги, бічні панелі чи шухляди. Пильнуйте, щоб можна було ближче підкотити крісло, щоб робочі екрани стояли на зручній відстані й до всього виходило дотягтися без зайвих зусиль.

Експерти з ергономіки не мають одностайної думки щодо користі підлокітників,¹⁰ але сходяться на одному: якщо підлокітники не дають зап'ястям згинатися під час тривалої роботи за клавіатурою й розташовані під долонями, а не під зап'ястями, вони можуть зменшити втому та стрес.

Місце для сидіння

Якщо ви кожного дня довго сидите в кріслі, воно має бути зручним і підтримувати тіло в правильному положенні. Регульованість необхідна для максимальної ергономічності, тому спинка, підлокітники, висота

10 "Wrist Rests," OSH Answers Fact Sheets, Canadian Centre for Occupational Health and Safety, July 2, 2015, <https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/office/wrist.html>.



Не забувайте й про висоту стелі. Чи не будете ви чіпляти головою люстру або вентилятор на стелі під час тренувань на біговій доріжці чи степпері? Через вимоги до встановлення стельових вентиляторів у вас може бути не так багато варіантів, тому ставте тренажери так, щоб мати повну свободу руху й бути в безпеці.

Деяке спортивне обладнання може шуміти й / або вібрувати. Чи не заважатиме воно спати або вчитися комусь за стіною чи внизу? Якщо таки заважатиме, чи можете ви підстелити під тренажер гумовий килимок, щоб заглушити шум і вібрацію? Це особливо важливо для мешканців квартири, батьків, які можуть потренуватися, тільки коли їхня маленька дитина спить, і пар, які працюють у різні зміни. Ваші тренування не повинні перебивати чужий сон.

Скільки місця потрібно для тренувань? Усе залежить від виду спорту: для йоги, наприклад, може вистачити й куточка, тоді як для фітнес-станції може знадобитися цілий підвал. Тим, хто облаштовує собі спортмайданчик у гаражі, стане в пригоді розділ 18 під назвою «Гараж». Ізоляваність — також важливий фактор, який слід урахувати під час облаштування вуличного чи домашнього місця для занять спортом. Усе залежить від розташування та відокремленості вашого дому. Певно, вам би не хотілось, щоб сусіди підглядали, як ви рухаєтеся!

А от на самих себе, певно, дивитись таки захочеться. Так легше впевнитися, що ви робите ту чи іншу вправу правильно. Це особливо важливо під час силових тренувань. Встановіть настінне дзеркало, щоб слідкувати за своїми рухами. (Підлогове дзеркало може перекинутись, якщо ви раптом на нього впадете, тому для спортзалу цей варіант гірший.)

*Перекладина, дзеркало та стильні полицки
створюють привітний і зручний
простір для занять йогою*



СПЕЦІАЛІЗОВАНА ЗОНА ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ

Проектуючи домашній спортзал з нуля чи роблячи ремонт у кімнаті, яку виділяете для тренувань, вам треба буде обрати покриття для підлоги та стін, освітлення, меблі й спорядження.

Спорядження визначає бажаний розмір приміщення. Якщо ваш простір обмежений, подумайте, що туди найліпше пасуватиме й буде найбезпечнішим. Зважте не лише на те, скільки місця займає сам тренажер, а й на те, скільки місця має бути навколо, щоб ви могли до нього вільно підійти й займатися без проблем. Ширина силової лави — 25–30 см, але, коли ви на неї лягаєте, руки й ноги з боків додають іще кількадесят сантиметрів. Переконайтеся, що у вас вистачить місця, щоби робити вправи,



У ході стандартного ремонту встановити унітаз-біде дуже просто, адже він займає стільки ж місця, скільки й звичайна модель. Вам просто потрібно буде поруч додати розетку, тому зверніться до ліцензованого генерального підрядника чи електрика.

Якщо ви не плануєте робити ремонт, але хотіли б насолодитися гігієнічними перевагами біде, є спеціальні сидіння з функцією біде, які можна встановити на більшість стандартних унітазів. Як і унітаз із функцією біде, моделі з опцією підігріву та підсушування потребують близької розетки.

Ще один тип унітаза, на який варто звернути увагу, — настінний. Така модель дає змогу регулювати висоту кріплення під зріст користувача й легше чиститься. Настінні моделі теж можуть бути з функцією біде.



Настінні унітази-біде полегшують особисті гігієнічні процедури й роблять прибирання ванної кімнати ще простішим.

ПРАКТИЧНА ПОРАДА

І у власному, і в орендованому помешканні стандартну душову лійку завжди можна дуже легко замінити на масажну. Якщо надумате переїжджати, її так само легко відкрутити й забрати з собою.



*Ручний масажний душ
допомагає полегшити
біль у м'язах після
важких тренувань.*

Кімнатні рослини — елемент ванної кімнати, який подбає про ваш комфорт. Вони поліпшують якість повітря, заспокоюють нерви та знижують рівень напруги, тому ідеальні для створення атмосфери релаксу у ванній зі спа. Обирайте рослини, які люблять вологу й можуть нормально рости при такому освітленні. Попросіть місцевого садівника чи експерта допомогти підібрати підходящі варіанти.

1



ДИТЯЧА СПАЛЬНЯ

Багато найзворушливіших моментів нашого життя відбуваються саме в дитячій спальні. Тут ви вкладаєте дитину спати, тут вона пише свій щоденник, тут ви пригортаєте її, коли в неї розбите серце, тут вона розглядатиме плакати улюблених зірок спорту чи кіно. Для дитини будь-якого віку спальня — її особистий простір, де вона самовиражається, робить домашнє завдання, розслабляється та мріє. Саме тут ваше чадо може бути собою. Дитяча спальня повинна бути безпечним простором, що сприяє повноцінному сну, якого так потребують всі діти. Як зробити її саме такою?

СПАЛЬНЯ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДІТЕЙ

Найімовірніше, першою дитячою кімнатою, яку ви облаштуєте, буде спальня. Саме там ваше маля пізнаватиме кольори, форми, рухи й життя у вашій оселі.

Ще не так давно спальні для маленьких дітей часто були стереотипними: блакитні — для хлопчиків, рожеві — для дівчаток, а якщо батьки ще не знали статі дитини, то вибирали колір без ґендерних конотацій — наприклад, жовтий.

Нині можна обирати з багатьох варіантів на будь-який смак — серед них немає «правильних» або «неправильних». М'який зелений колір нагадуватиме безкраї поля, блідий блакитний — чисте небо,

ЕЛЕКТРОНІКА

Чимало батьків вважають за краще встановити комп'ютер там, де можна його контролювати, і це напевно безпечніше, ніж тримати його в дитячій спальні, де він іще й погіршуватиме якість повітря та сну. Телефони та планшети стали частиною життя навіть маленьких дітей, тому нам дедалі складніше відмовлятися від електроніки в дитячій спальні. З огляду на вплив блакитного світла екранів такі обмеження дуже важливі — тим паче, якщо ви не ставите на гаджети спеціальний фільтрувальний додаток.

Блакитне світло телевізорів (не кажучи вже про їхню хімічну небезпечність) теж іде дитячій спальні на шкоду. Звісно, якщо ви приберете телевізор, дитина може на вас образитись, але якщо ви сприятимете повноцінному сну, якого діти, до речі, дуже потребують, ваше чадо краще навчатиметься в школі й буде уважнішим за кермом.

ПЛАНУВАННЯ

Безумовно, планувати кімнату простіше, якщо там живе хтось один. Якщо ж її ділять двоє чи більше дітей, важливо врахувати їхні особисті кордони. У кожної дитини повинна бути своя зона для зберігання особистих речей. Малюкам сподобається, що в кожного є своя територія для ігор і не треба захищати іграшки від братів чи сестер. Індивідуалізуйте зони відпочинку через колір, декор і меблі: це сприяє поліпшенню емоційного самопочуття. Менша дитина може полюбити читацький куточок, а от старшій більше до вподоби буде столик для улюблених ігор. Ділитися місцем може бути складно, але ви дасте собі раду, якщо потреби всіх дітей будуть почуті.



*Індивідуальні кошики й декорації створюють
здорову атмосферу в дитячій спальні.*

ПРАКТИЧНА ПОРАДА

Темна чи біла дошка в дитячій спальні сприятиме розвитку творчого самовираження.

Чимало сімей віддають перевагу двоярусним ліжкам, щоб заощадити місце в кімнаті, однак педіатри не рекомендують дітям до шести років спати згори,²¹ а травмуватися на таких ліжках легко навіть десятирічним.



21 "Bunk Bed Safety," American Academy of Pediatrics, <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/aap-press-room-mediocenter/Pages/Bunk-Bed-Safety.aspx>.

