

## Pie? kroków do wygodnej sypialni

Czyli takiej, do której ch?tnie wracasz, w której odpoczywasz i w której nigdy nie ma ba?aganu. No, prawie nigdy...

1. Zwykle ju? od progu wiemy, gdzie postawimy ?ó?ko. Wydaje si?, ?e to dobry pocz?tek projektu sypialni. Spróbuj jednak inaczej. Najpierw wyznacz miejsce do przechowywania. Umy?lnie unikam s?owa szafa. To ogranicza. Zamiast szafy mo?e by? przecie? garderoba. Niekoniecznie zamykana. Nawet niekoniecznie ukryta za ?cian?. Nie b?dzie to przestrze? zmarnowana. Sypialni? z dobrze zorganizowanym miejscem na odzie? i bielizn? po?cielow? ?atwiej b?dzie utrzyma? w porz?dku. Wyda si? te? wi?ksza je?li nie zastawisz ka?dego k?ta wolno stoj?cymi meblami. Planuj?c szafy wykorzystaj wn?ki i uskoki ?cian. Do szaf musi by? wygodny dost?p. Mi?dzy szaf?, a ?ó?kiem powinna by? odleg?o?? 80 cm. Je?li jest mniejsza, zastosuj przesuwane drzwi.

Trikiem pozwalaj?cym oszcz?dzi? miejsce jest podzielenie szafy na dwie cz??ci: g??boko?ci oko?o 40 cm na z?o?one koszulki, swetry, spodnie na wieszakach a tak?e buty i g??boko?ci 60 cm na ?akiety, marynarki, sukienki. Szafy z przesuwanymi drzwiami s? g??bsze o ok. 6 cm. Praktyczne s? równie? komody z szufladami ró?nej g??boko?ci.

2. Dopiero teraz wybierz miejsce dla ?ó?ka. Nie musi wcale sta? przy ?cianie. A je?li wysoko?? mieszkania na to pozwoli miejsce do spania mo?na umie?ci? na antresoli lub pode?cie, pod którym b?d? szuflady. Wa?ne jest by ?ó?ko znalaz?o si? w miejscu zacisznym i wolnym od przeci?gów. Dlatego nie jest wskazane ustawienie go na linii okno – drzwi.

3. Obok ?ó?ka potrzebujesz miejsce na lamp? nocn?, budzik, szklank? wody, ksi??k?.

W sypialni przyda si? te? fotel lub krzes?o do czytania i odwieszania ubra? przed snem. Rozejrzyj si?, czy w pokoju jest miejsce na co? jeszcze... Je?li tylko mo?esz sobie na to pozwoli?, zrezygnuj w sypialni z biurka. To pokój, który nie powinien nam si? kojarzy? z prac? i stresem, a z wyciszeniem i relaksem, co sprzyja wypoczynkowi. Za to toaletka jest w sypialni jak najbardziej na miejscu. Mo?e j? zast?pi? komoda czy konsola, nad któr? powie? lustro.

A jeżeli lubisz dźwięk pospać a sypialnia jest od wschodu lub południowego – wschodu zaplanuj też zasłony lub rolety – zaciemniajcie. I nie zapomnij o dywanie. Wyguszy kroki i stworzy przytulny klimat.

---

Klika lamp zapewni elastyczność i umożliwi zmianę aranżacji światła jeżeli zajdzie taka potrzeba.

Oświetlenie ogólne to zwykle centralna lampa sufitowa. Dobrym rozwiązaniem jest także kilka lamp, na przykład reflektorków zainstalowanych na szynie, tak rozmieszczonych by oświetliły także wnóżka szaf czy obrazy na ścianach. Ważne, by wybrać oprawy, których światło nie będzie olepiało osoby leżące w łóżku.

Do czytania szczególnie polecam lampy z regulowanym ramieniem. Takie, jak do pracy przy biurku. Mogą być stojące, montowane na ścianie jak kinkiet lub mocowane do półki. Wpisz się w każdą styl. Lampy z regulowanym ramieniem pozwalają również skierować strumień światła na ścianę, by świecić się pogodnym światłem odbitym. To sposób na zaaranżowanie oświetlenia nastrojowego. Na pewno lepszy niż przykrywanie abażura jedwabnym szalem, co może grozić pożarem. Oczywiście zawsze można zastosować włącznik – ściemniacz DIMMA. Warunek, w lampie powinna być wkręcona żarówka z możliwością ściemniania.

W sypialni polecane są źródła światła o ciepłej, relaksującej i wyciszającej naturalnej ciepłobiałej barwie (2500-2700K), na przykład z serii SPARSAM. Projektując nową instalację elektryczną można, na wzór pokoi hotelowych, zainstalować przy łóżku dodatkowy włącznik światła ogólnego (schodowy).

5. Przekornie wybór stylu sypialni zostawięam na koniec. Styl to kostium, który może być dowolny i który można zmieniać. Nie przesądza o wygodzie sypialni. Dla wygody ważniejsza jest funkcjonalna aranżacja przestrzeni i oświetlenie. Za to styl podpowie ci wybór kolorów, mebli, lamp, tkanin dekoracyjnych.