

Cykl inspirujący dom:

Jak urządzić komfortową sypialnię na poddaszu

VELUX®

Komfort na lata

Projektowanie wymarzonej sypialni

Miejsce, w którym wypoczniesz

Poddasze to idealna lokalizacja na sypialnię. Skosy mają w sobie coś przytulnego i kojącego. Z dala od centralnej i najbardziej gwarnej części w domu, możesz się zrelaksować i odpocząć po ciężkim dniu.

Jeśli jesteś na etapie budowy lub remontu i marzysz o kameralnej i zacisznej sypialni na poddaszu, zdradzimy Ci mały sekret: pamiętaj o świetle, świeżym powietrzu i zaciemnieniu. Te trzy czynniki będą gwarancją Twojego komfortu i sprawią, że będziesz chciał zostać w łóżku dłużej.

W sypialni pamiętaj
o świetle, świeżym
powietrzu i zaciemnieniu



Spójrz w górę
i przywitaj się ze
światłem i świeżym
powietrzem



Na udany sen wpływ
ma to, w jakich
warunkach śpimy

Zadbaj o spokojny sen

Gdy potrzebujesz wyłączyć się,
odpocząć i zasnąć

Po długim dniu pracy z pewnością nie możesz doczekać się odpoczynku w wygodnym łóżku, które wita Cię ciepłą kołdrą i ulubioną poduszką. Cudownie budzić się wypoczętym i gotowym na nowe wyzwania. Poza tym, jeśli jesteś wyspany masz lepszy humor, częściej się uśmiechasz, masz bardziej pozytywne nastawienie i lepiej radzisz sobie z zadaniami w pracy.

Spokojny, nieprzerwany sen ma dobroczynny wpływ na Twój stan psychiczny i fizyczny, stymuluje ważne procesy zachodzące w organizmie, a szczególnie w mózgu. Zakłócenie tych procesów może prowadzić do osłabienia

Tygodnia nie da się jednak odespać w weekend. O higienę snu musisz dbać codziennie. Jak zapewnić sobie komfortowy sen? Mamy kilka propozycji!



Czego nie wiedziałeś o potrzebach swojej sypialni?

Zadbaj o zaciemnienie

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na spokojny sen w nocy jest brak światła w pomieszczeniu, w którym śpimy. Wczesne wschody słońca, jaskrawe światła uliczne, blask księżyca w pełni – w takich warunkach zasypianie może być trudne, nawet jeśli jesteś mocno zmęczony. Rozwiązaniem jest zastosowanie rolet zaciemniających, które gwarantują całkowite zaciemnienie wnętrza bez względu na porę dnia. Są idealne do sypialni oraz pokoi dziecięcych, gdzie potrzebna jest możliwość pełnej regulacji dopływu światła. Rolety będą także ciekawym dodatkiem do wnętrza - z łatwością wybierzesz ulubiony wzór lub kolor z bogatej palety barw. Z kolei okna w pokoju dziecka możesz wyposażyć w roletę z ulubionym bohaterem z bajki. W takiej sypialni maluch na pewno będzie chętniej spał.

Zadbaj o świeże powietrze

Najprostszym sposobem zadbania o dobrą jakość powietrza jest wietrzenie pomieszczeń poprzez okna. Jednak często o tym zapominamy, szczególnie w okresie zimowym, gdy boimy się wychłodzenia wnętrza. Wtedy najlepiej wietrzyć mieszkanie częściej i krócej, na przykład dwa razy dziennie przez 5 minut. Zwróć także uwagę, czy okna wyposażone są nawiewniki, które umożliwiają dopływ świeżego powietrza, nawet gdy są zamknięte.

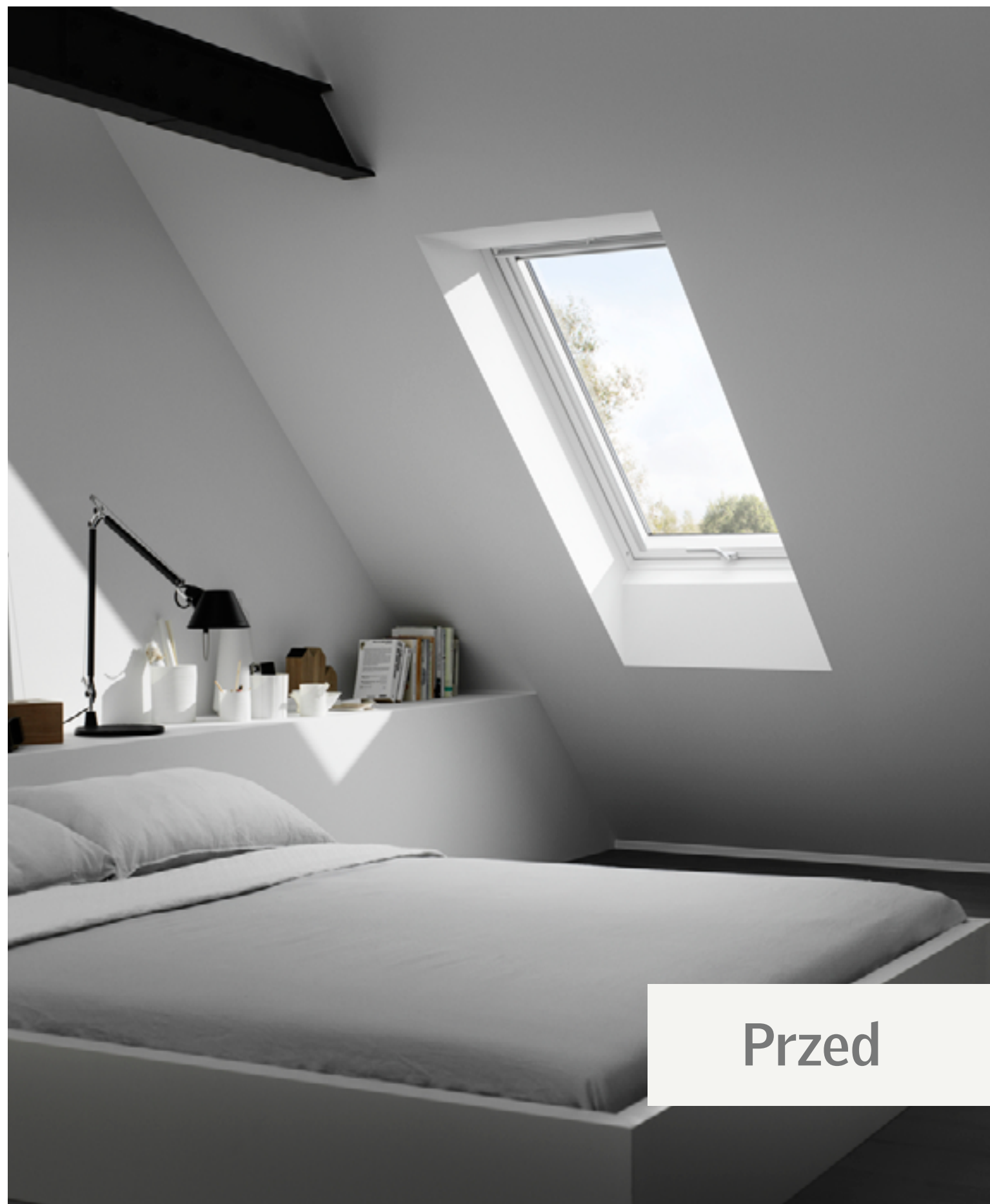
Ustaw niższą temperaturę

W sypialni ważnym aspektem jest także komfort termiczny. Obniżenie temperatury w pomieszczeniu o kilka stopni obniża tętno na tyle, że czujemy się zmęczeni i gotowi na sen. Zimą zwróć jednak uwagę, by zbyt nie wychłodzić wnętrza – optymalna temperatura w sypialni powinna wynosić między 18 a 21 stopni.

Zadbaj o wyciszenie

Jeśli masz delikatny sen i wybudzają Cię odgłosy dobiegające z ulicy lub hałas powodowany przez deszcz lub grad, wybierz okna z pakietem wyciszania deszczu. Dla jeszcze lepszej ochrony możesz zamontować na oknie roletę zewnętrzną, która skutecznie redukuje hałas powodowany przez opady atmosferyczne.





Przed



Po

3

POWODY

aby pokochać okna dachowe w sypialni

1

Prywatność

Położenie okien dachowych gwarantuje prywatność i uniemożliwia obserwacje z zewnątrz. Możesz więc mieć pewność, że nie jesteś podglądany przez sąsiadów lub przechodniów na ulicy.

2

Świeże powietrze

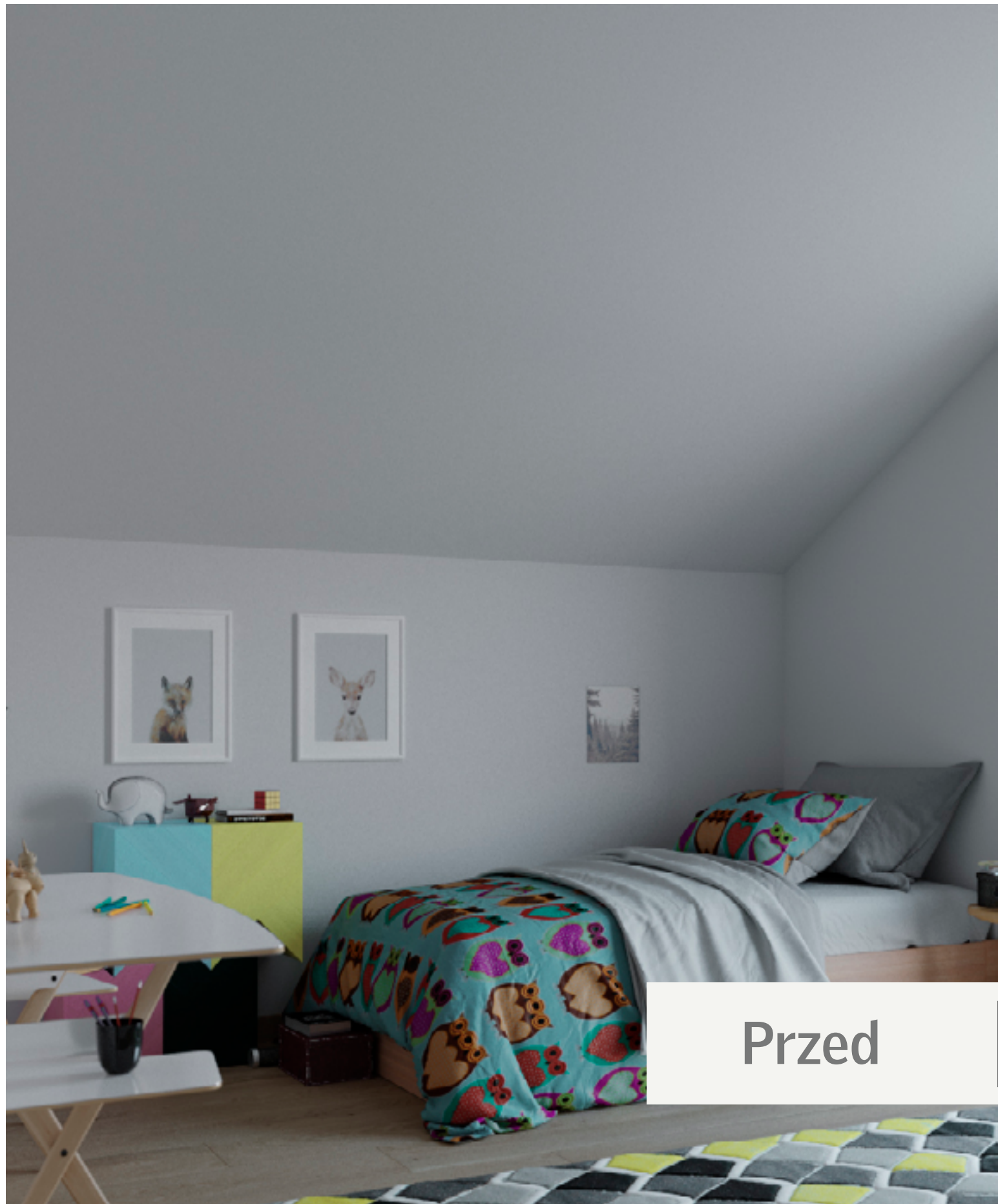
Sypialnie powinniśmy wietrzyć tuż po obudzeniu się i przed pójściem spać. Okna dachowe umożliwiają wentylację zapewniając dopływ świeżego powietrza. Wszystkie modele mają także wbudowany nawiewnik, który umożliwia wietrzenie nawet przy zamkniętym oknach.

3

Światło dzienne

Odpowiednia ilość docierającego do sypialni światła słonecznego jest niezwykle ważna w ciągu całego dnia. Zadbaj, by rano do sypialni na poddaszu wpadało jak najwięcej światła, gdyż ma ono działanie pobudzające, dodaje energii i ożywia. Dzięki temu łatwiej będzie Ci wstać z łóżka i przyjemnie zaczniesz poranek. Z kolei w ciągu dnia zwróć uwagę, by sypialnia na poddaszu nie była zbyt nasłoneczniona. Wnętrze powinno być zaciemnione, by wieczorem zapewnić komfortowe warunki do snu i odpoczynku.





Przed



Po



Jakie okna dachowe wybrać do sypialni?

Sypialnia, w której z przyjemnością zakończysz dzień

Spokój, harmonia, odprężenie – te słowa najczęściej przychodzą nam do głowy, gdy myślimy o sypialni. Wyposażenie wnętrza powinno więc być nie tylko estetyczne, ale także gwarantować komfort i pomagać w wyciszeniu się.

Chyba każdy z nas ma trudności, by zasnąć w miejscu, do którego nieustannie dobiegają uporczywie dźwięki z ulicy. Do sypialni warto więc wybrać okna, które zapewniają wyższą dźwiękoszczelność np. trzyszybowe okna dachowe VELUX, które znacząco ograniczają hałas z zewnątrz. W zaśnięciu może nam także przeszkadzać hałas powodowany przez deszcz lub grad. Tutaj z pomocą przychodzą okna z pakietem wyciszania deszczu, który redukuje jego odgłosy aż o 7 dB. Tak wyposażone okna pomogą spokojnie przespać całą noc, nawet podczas największej ulewy.

Na komfort użytkowania okien dachowych wpływa sposób ich otwierania. Okna powinniśmy otwierać i zamykać swobodnie, bez potrzeby schylania się lub sięgania zbyt wysoko. Górny system otwierania sprawdzi się w przypadku montażu na wysokości od 80 do 130 cm. Pod oknem możemy ustawić wtedy wygodny fotel, gdyż meble nie utrudnią jego otwierania. Gdy okno zamontowane jest wyżej, lepszy będzie

model z klamką na dole. Wtedy jednak lepiej nie ustawiać mebli pod oknem, by mieć łatwy dostęp do klamki.

W sypialni ogromne znaczenia ma także jakość powietrza. W przewietrzonych wnętrzach lepiej się śpi i odpoczywa. Czasami jednak w porannym pośpiechu zapominamy, by otworzyć okno, a wieczorem mamy zbyt wiele zajęć, by pamiętać o przewietrzeniu sypialni przed snem. A gdyby tak okna otwierały się same, gdy w sypialni będzie zbyt duszno? To możliwe, jeśli wybierzesz okna sterowane elektryczne lub solarne i wyposażysz je w system sterowania klimatem VELUX ACTIVE.

System działa w oparciu o dane z wewnętrznych czujników w domu i aktualnej pogodzie. Czujniki monitorują poziom temperatury, wilgotności i stężenia CO₂. Gdy wykryją, że w sypialni jest np. zbyt wilgotno automatycznie otworzą okna, by przewietrzyć pomieszczenie lub opuszczą markizy, gdy otrzymają informacje ze stacji pogodowej o zbliżającej się fali upałów. Dla jeszcze większej wygody wszystkimi produktami możesz zarządzać poprzez aplikację w telefonie VELUX ACTIVE with NETATMO.





Twoje życie rozjaśnione naturalnym światłem

Naturalne światło i świeże powietrze mogą pozytywnie wpłynąć na Twoje zdrowie i samopoczucie.



Zasób witaminy D

Potrzebujemy witaminy D dla zdrowia naszych kości, aby mieć siłę do życia i zapobiegać chorobom. Nie zawsze mamy jednak możliwość relaksu w naturalnym świetle, by pozyskać wystarczającą ilość witaminy D, której tak potrzebuje nasz organizm. A zatem, jeśli nie możemy wyjść z domu, spróbujmy zaprosić światło do siebie.



Wyższa wydajność

Czujecie się przemęczeni już z samego rana? Nie jesteście w stanie dokończyć wykonywania obowiązków domowych? To Wasze ciało zgłasza Wam, że potrzebujecie więcej naturalnego światła. Badania wykazały, że więcej pracy przy naturalnym świetle, to więcej energii do działania, w porównaniu z pracą przy sztucznym świetle



Więcej zdrowego snu

Nic nie da się porównać z uczuciem, jakie towarzyszy nam, kiedy budzimy się z spokojnego snu. Czujemy się tak, jakbyśmy byli w stanie natychmiast poradzić sobie z każdym wyzwaniem, bez filiżanki kawy i ziewania. Naturalne światło może w tym pomóc! Jest głównym czynnikiem regulującym działanie naszego zegara biologicznego.



Lepsze widzenie

Nasze oczy są nieustannie obciążone wpatrywaniem się w ekrany komputerów, telefonów i ostrym sztucznym światłem. Naturalne światło zapewnia wyraźne widzenie bez dodatkowego napięcia oczu, a także pomaga w rozwoju wzroku dzieci i młodzieży.