

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Snadno a bez úrazu

Kuchyň může být příjemným pracovištěm, nebo také bojištěm, ze kterého si odnášíte modřiny, popáleniny a boule na hlavě. Příjemnější je jistě varianta s pohodlnou kuchyní. Aby tomu tak bylo, je třeba kuchyň uspořádat podle ergonomických pravidel.

Kde se vůbec vzalo tak složité slovo jako ergonomie? Pár vědců dalo hlavy dohromady a shrnulo některé poznatky z psychologie, biologie a antropologie, jež řeší vztahy mezi člověkem a okolím, ve kterém se pohybuje. V našem případě se jedná o kuchyň jako pracoviště a náš pohyb v ní.

Pracovní plocha

Asi byste nevěřili, jak je důležité správně uspořádat pracovní plochu. Zde platí pravidlo: na jedné straně by měl být umístěn dřez s odkapávačem, následovat by měla přípravná pracovní plocha, na ní navazovat varné centrum. Zbude-li místo, varné centrum by mělo mít po obou stranách volnou plochu k odkládání připravených potravin a nádobí. Lednice, kam při vaření velmi často saháme, nebo potravinová skříň by měly být v blízkosti varného, mycího i přípravného místa. Co se týká centimetrů, platí, že součet délky stran trojúhelníku mezi vařením, mytím a ukládáním potravin by neměl přesáhnout 650 cm. Tento rozměr je optimální k tomu, abyste si ušetřili kroky při vaření. Takže toužíte-li po pěkné prostorné kuchyni, dejte si pozor na to, abyste to s těmi centimetry nepřehnali, a ohlíďte si výše zmíněné rozměry.

Ve špičkově vybavených kuchyních podle nejnovějších trendů najdete pracovní plochu rozdělenou na několik nestejně vysokých míst. Nejníže by mělo být umístěno varné centrum, to proto, abyste lépe viděli do hrnců a pohodlně mohli sledovat průběh vaření. Pracovní plocha má mít výšku asi 85 až 90 centimetrů od podlahy, tedy o něco výš, než je varná. Nejvýš si můžete dovolit umístit dřez s odkapávačem. Na dno dřezu byste měli volně položit ruce, aniž u toho budete ohýbat záda. To jsou obecná pravidla přizpůsobená standardu. Je jasné, že rodina basketbalistů si pořídí kuchyň s celkově vyššími rozměry.

Pohodlný nábytek

Současným trendem je zvětšovat hloubku pracovní desky z bývalých 60 až na 80 centimetrů. Do zadní části (ke zdi) takto zvětšené desky lze umístit i praktický multifunkční kanál. Podle jeho vybavení tam můžete ukládat nejrůznější kuchyňské náčiní, jeho součástí může být i odkapávač na nádobí. Díky této délce se může zvětšit i hloubka horních skříněk na úkor jejich výšky. Tím se horní skřínky stávají lehce dostupné ze země a zmenšila se i možnost úrazu hlavy o spodní hranu skřínky. I otvírání horních skříněk se mění. Dejte přednost výklopnému či sklopnému mechanismu, posuvným dvířkům, či módním roletkám před klasickým otvíráním do stran. Je to pohodlnější a bezpečnější. Spodní skřínky jsou snáze dostupné, jsou-li vybavené plnovýsuvnými mechanismy. V praxi to znamená, že pouhým jedním prstem snadno vysunete celou objemnou zásuvku. U skříněk, které se otvírají do stran, mohou být klasické police nahrazeny výsuvnými drátěnými rošty, které si jednoduše vysunete a vše budete mít pěkně po ruce, už žádné namáhavé nahýbání do skříněk. Stejně tak je to u rohů kuchyňské sestavy. To, co bývalo ukryté hluboko v útrobách rohové skřínky a dostupné jen s nebezpečím úrazu hlavy, můžete mít jako na dlani díky otočným rondelům nebo výsuvným rohovým mechanismům.

Snadno dostupné spotřebiče

Ergonomická pravidla zásadně mění i umístění spotřebičů. Z úrovně spodních skříněk se stěhují do výšky očí, týká se to trouby, mikrovlnné trouby, myčky, popřípadě menší lednice. U digestoře platí rozměr cca 60 cm nad varnou deskou. Zůstanete-li u klasického umístění trouby, k bezpečné manipulaci s horkou troubou potřebujete mít kolem ní alespoň 100 cm volného prostoru.

Po čem chodíme

Napadlo by vás, že i podlaha může hrát v ergonomii význačnou úlohu? Neměla by být příliš tvrdá a kluzká. Delší pohyb na tvrdé podlaze škodí páteři a vazům. Za nevhodnou podlahovou krytinu používanou pro kuchyň se považuje dlažba. Co je tedy ideální? Zkuste korek, některý z typů linolea nebo dřevěnou plovoucí podlahu.

Důležité centimetry

Celý text článku naleznete [zde](#).

