

Rozvrhnutie priestoru v kuchyni



V kuchyni sa vraj odohráva takmer polovica domácich prác. Na to, aby ste sa pri týchto prácach čo najmenej narobili, využíva sa veda s trochu nesympatickým názvom – ergonómia. Rozmery zariadenia treba prispôbiť rozmerom kuchára a spôsobu, akým vykonáva jednotlivé pracovné činnosti.

Ak je reč o ergonómii v kuchyni, väčšinou sa tým myslia rozmerové súvislosti medzi zariadením kuchyne a kuchárom, respektíve ostatnými ľuďmi, ktorí sa tam pohybujú, a pri ich určovaní sa vychádza najmä z antropometrických údajov, teda z rozmerov ľudského tela.

Rozmery zariadenia treba prispôbiť rozmerom kuchára a spôsobu, akým vykonáva jednotlivé pracovné činnosti. Ide vlastne o úplne bežné a prozaické požiadavky – napríklad aby ste sa pri práci nemuseli nepríjemne skláňať alebo aby ste pri vyberaní tanierov z police nemuseli vyliezať na stoličku, aby ste pri jedle dočiahli na stôl a aby ste sa zaň pohodlne zmestili aj so stoličkou... Príkladov by sa našlo mnoho. Ergonomicky nesprávne vyriešený priestor teda spoznáte podľa toho, že vám bude spôsobovať problémy.



Pohodlie pre každého

Ergonómia vychádza zo všeobecne akceptovateľných rozmerov, ktoré sa, samozrejme, nevzťahujú na konkrétneho človeka, ale na akýsi ľudský priemer. Za priemer sa napríklad považujú muž vysoký 172 až 178 cm a žena vysoká 160 až 165 cm. V kuchyni sa navyše nevieme oslobodiť od archaických predstáv a ráta sa najmä so ženskou prácou, a tak ak ste muž s kuchárskymi ambíciami alebo žena vyššia či nižšia než priemer, mali by ste si uvádzané rozmery príslušným smerom (hore alebo dolu) upraviť. Rozmery zariadenia konkrétnej kuchyne treba prispôbiť tomu členovi rodiny, ktorý v nej trávi najviac času (samozrejme, pri práci).

Výsledky práce ergonómov teda vyhovujú väčšine, ale bohužiaľ, nie každému. Pri navrhovaní správnej výšky (alebo výšok)



pracovnej plochy (alebo plôch) v kuchyni ostáva základný princíp rovnaký – pri práci by ste mali stáť vzpriamene, nepredkláňať sa ani sa priveľmi nenačahovať. Aby netrpela chrbtica, telo by malo byť v predklone maximálne 20°. Ruky by mali v lakti zvierajú tupý uhol, to znamená, že z mokrých rúk by vám voda nemala odkvapkávať z lakt'ov, ale mala by pekne stekať k dlaniam. Ak máte ruky pokrčené tak, že v lakt'och zvierajú pravý uhol, malo by byť medzi vašim predlaktím a pracovnou doskou približne 10 cm. Pri výbere linky v kuchynskom štúdiu sú preto veľmi užitočné pokusy a „poradové cvičenia“ tých členov rodiny, ktorí chcú alebo musia v kuchyni pracovať najviac zo všetkých. Tak predídú mnohým problémom s chrbticou v budúcnosti.

Vertikálne zákonitosti...

Pokiaľ hovoríme o ergonómii, v kuchyni treba začať pri pracovnej doske, na ktorej sa odohráva najväčšia časť kuchynských prác. Ešte nedávno mali všetky naše kuchyne pracovnú plochu v nemennej výške 85 cm, ktorá vychádzala z výšky samostatne stojaceho sporáka, a nie samostatne pracujúceho človeka. Ako na potvoru bola takáto pracovná plocha síce ideálna pre väčšinu sporákov, ale prinízka pre väčšinu ľudí. V súčasnosti možno vďaka vstavaným spotrebičom a samostatným varným doskám výšku pracovnej plochy takmer dokonale prispôbiť výške používateľa – výšku spodných skriniek netreba meniť, prispôsobuje sa len výška sokla alebo nožičiek.



Ani výška rozličných funkčných plôch nemusí byť jednotná. Aby ste dočiahli až na dno drezu a nemuseli sa pri tom nepohodlne zohýbať, môže sa pracovná plocha v mieste drezu zvýšiť na 90 až 96 cm, pretože pracovná rovina je v tomto prípade až na dne drezu. Naopak, aby ste mali lepší prehľad v hlbokých hrncoch, môže mať varná plocha o čosi menšiu výšku (približne 80 až 84 cm).

V kuchyni môže byť aj plocha určená na prácu posediačky s výškou 72 až 75 cm, čo je výška jedáľenského stola, ktorý môže zníženú plochu nahradiť, alebo zvýšená plocha (približne 95 cm) na jemnú prácu postojacky.

Aj keď teória hovorí o troch alebo viacerých výškach pracovných plôch, v praxi sa takéto členenie používa len málokedy. V malej kuchyni napríklad vôbec nemá zmysel o ňom uvažovať. Väčšinou teda treba zvoliť pri výškovom zónovaní kompromis – tak, aby mali pracovné plochy rozumnú dĺžku a aby sa linka zmestila do miestnosti.

Ak som ako argument za výškové zónovanie pracovnej plochy uviedla to, že budete mať stále krásne vystretý chrbát, proti často hovoria rozmery kuchyne a vaše nohy, ktoré vás popri všetkých tých zónach budú nosiť tam a späť. Musíte teda zvážiť, nakoľko je pre vás výškové členenie dôležité. Napríklad ak máte umývačku riadu, pri dreze už nebudete tráviť toľko času a občas sa zohnúť môžete, ak varíte prevažne v kastróloch a panviciach, vidíte do nich celkom dobre, aj keď sú uložené o čosi vyššie, a nebude pre vás problém raz za rok sa načiahnuť kvôli vianočnej kapustnici.



Ak chcete určiť ideálnu výšku pracovnej dosky presne pre seba, skúste sa postaviť k stene, zatvoriť oči a vo výške, v ktorej by sa vám pracovalo najpohodľnejšie, nakresliť na stenu čiaru.



Dôležité je však nielen to, v akej výške budete pracovať, ale aj to, do akej výšky budete ukladať rozličné predmety, teda ako často a ako veľmi sa budete musieť zohýbať alebo naťahovať. Na to, aby ste si čo najviac šetrili chrbát, je dobré rozdeliť všetky úložné priestory do troch zón. Dôvod je jednoduchý: absolvovať čo najviac úkonov v čo najpohodľnejšej polohe. Preto sa na uloženie bežne používaného riadu alebo často používaných potravín využíva priestor v najľahšie prístupných zásuvkách a policiach, teda horná časť spodných skriniek (tesne pod pracovnou doskou) a spodná časť vrchných skriniek. Na občas používané ľahké predmety, za ktorými sa z času na čas môžete načiahnuť, sa hodia vrchné police horných skriniek. Prístup do horných skriniek uľahčujú aj moderné výklopné či roletové dvierka. Na odkladanie najpoužívanejších ťažkých predmetov je dobré využívať najmä odkladací

priestor v spodných skrinkách čo najbližšie k pracovnej ploche, do spodnej časti by sa mali ukladať ľahšie a menej používané veci. Prístup do spodných skriniek výrazne uľahčujú moderné priestranné zásuvky, treba však pamätať na to, že pred linkou musí byť voľný priestor na ich úplné vysunutie aj na človeka, ktorý s vecami v zásuvke manipuluje, to znamená nijaké priestorové kompromisy. Aby sa skrinka s vysunutou plne naloženou zásuvkou neprevrátila, treba ju pripevniť k stene. Samozrejme, do najhoršie prístupných častí skriniek (celkom dolu a celkom hore) by ste mali ukladať predmety, ktoré potrebujete iba zriedka.

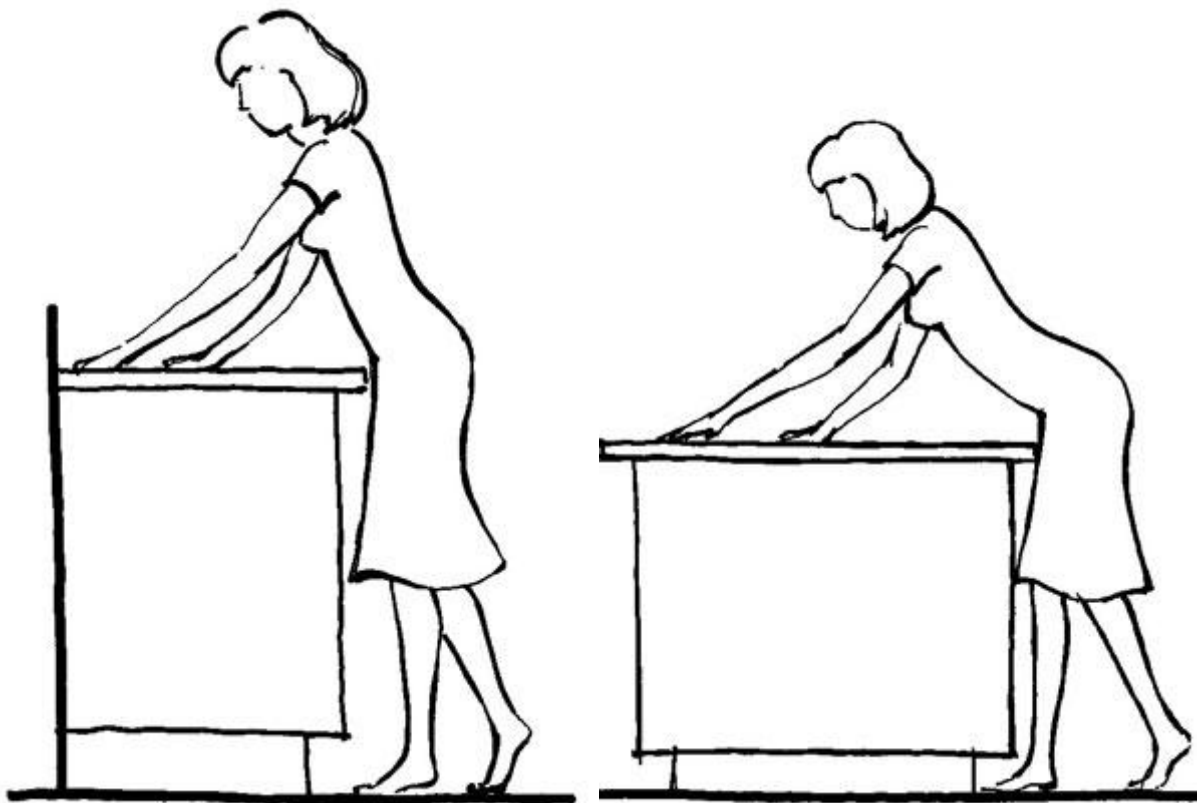
V kuchyni sa vykonáva množstvo činností a rozmanitých pohybov aj okolo spotrebičov. Väčšinou sa umiestňujú do spodnej časti linky, preto musí kuchár robiť množstvo predklonov. Priekopníkom v umiestňovaní zariadenia do výšky očí bola rúra na pečenie, vďaka čomu si nejedna poriadna gazdinka ušetrila chrbát. A nakoniec, prečo dnes, v časoch zabudovaných

spotrebičov, neumiestniť všetky do pohodlnejšej výšky?

Závislosť výšok pracovných plôch od výšky postavy

Výška postavy	Výška základnej pracovnej plochy	Znížené varné centrum	Zvýšené umývacie centrum
do 150 cm	80 – 85 cm	70 – 75 cm	90 cm
150 – 165 cm	85 – 90 cm	75 – 80 cm	90 – 98 cm
170 cm a viac	95 cm	85 cm	106 cm

Určenie správnej výšky digestora je vždy kompromisom – čím je digestor vyššie, tým je menej účinný, ale ak je príízko, komplikuje výhľad do zadných hrncov a ohrozuje celistvosť kuchárovho čela, najmä ak má čistú sklenenú dosku, ktorá dokáže byť veľmi nenápadná.



Súvislosti medzi výškou a šírkou pracovnej plochy

... a horizontálne súvislosti

Z rozmerov tela vyplývajú nielen výšky, ale aj hĺbky pracovných plôch. Súvislosť medzi výškou a hĺbkou pracovnej plochy treba brať do úvahy najmä pri spodnej časti linky, ktorej hĺbka sa v súčasnosti často zväčšuje zo zvyčajných šesťdesiatich až na osemdesiat centimetrov. V takom prípade by mala byť pracovná plocha o čosi nižšia, aby bola



prístupná aj jej najvzdialenejšia časť.

Aby bola práca v dreze čo najpohodlnejšia, musí byť drezová nádoba čo najbližšie k prednej hrane pracovnej plochy (približne 5 cm), ale niekedy je drez z neznámych dôvodov namontovaný omnoho ďalej. Vzďialenosť otvoru na drez od okraja pracovnej dosky z kameňa však musí byť väčšia, aby mal zvyšný materiál dostatočnú únosnosť a nepraskol pri vyrezávaní otvoru ani pri používaní.



To, ako sa vám podarí dočiahnuť na zadnú časť pracovnej plochy alebo na spodok drezu, ovplyvnia aj čelné plochy na linke a sokel. Čelné plochy by mali byť hladké, bez zbytočných vysunutých a zasunutých častí, ktoré pri pohybe popri linke zavadzajú. Príveľmi vystupujúce držadlá s ostrým zakončením vám dokonca môžu vo chvíľke nesústredenia spôsobiť nepeknú modrinu. Z tohto hľadiska je veľmi praktický súčasný trend skriniek bez úchytiak a z toho istého dôvodu nemám rada módu častí linky

(napríklad so sporákom) mierne vystupujúcich do prostredia – pri ich obchádzaní musí človek dávať pozor, aby správne vybral zákrutu a udriet si palec. Sokel by mal byť nielen správne vysoký, ale aj dostatočne zahĺbený – ideálne 10 cm alebo viac. Bežný päťcentimetrový odstup sokla od prednej plochy dvierok neumožňuje dostatočne zasunúť nohu tak, aby bolo telo čo najbližšie pri pracovnej doske. Výsledkom je, že pri práci sa musíte viac predkláňať, viac si namáhate chrbtové svalstvo a chrbticu. Hýbať sa je síce zdravé, ale zotrvať dlho v nepohodlnej polohe zdraviu rozhodne neprospieva.