

RADY PŘI POŘIZOVÁNÍ POSTELE

Každý člověk stráví spánkem v průměru jednu třetinu svého života. Málokdo si však uvědomuje, že vydatnost a kvalitu spánku ovlivňuje i to, na čem spí. Žádný rozumný člověk by tedy neměl podcenit nákup svého lůžka.

Dovolili jsme si tedy pro Vás připravit několik praktických rad, které by Vám měli usnadnit nákup postele.

Minimální délka postele by měla být rovna výšce postavy + 11 až 20 cm, kupujete-li dvojlůžko řídí se délka výškou vyššího partnera, optimální délka bývá obvykle 200 cm.

Šířka postele pro jednu osobu je alespoň 80 cm, ale 90 až 100 cm poskytuje více pohodlí. Optimální bývá tedy šířka dvojlůžka 180 cm, válendy 90 cm.

Kupte si co největší postel, jakou si můžete dovolit a na kterou máte doma místo.

Postel musí mít výšku minimálně 30 cm nad podlahou. Dobrý standart je 40 – 50 cm, pro starší a méně pohyblivé osoby 55 až 60 cm.

Nejdůležitější částí postele je matrace. Zjišťujte její složení, nosnost, prodyšnost, vnitřní pružnost – další rady najdete v sekci matrace – jak vybrat matraci. Pamatujte, že především s ohledem na hygienické hledisko a životnost by se měla matrace po 6-ti až 10-ti letech vyměnit.

Rošt je další důležitou součástí postele a měl by být kompatibilní s matrací. Z hlediska vzdušnosti jsou v současnosti nejvhodnější lamelové rošty- další rady najdete v sekci lamelové rošty – jak vybrat rošt.

Kupujete-li dvojlůžko pamatujte na to, že každý z partnerů by měl mít samostatnou matraci a rošt.

Lehací plocha by měla být dobře odvětrána, provětrávání je základní a nezbytný požadavek fungování postele. Pokud je pod postelí úložný prostor i ten by měl mít konstrukčně zajištěno odvětrání.

Nekupujte jen podle ceny, pečlivě vybírejte. Především na matraci bychom neměli šetřit, na její kvalitě totiž záleží, jestli budeme ráno vstávat z postele svěží a odpočinutí.

Obecně lze říci, že základní podmínka pro nákup postele na plnohodnotný a kvalitní spánek je kombinace všech výše uvedených faktorů, které potom vytvářejí kvalitní lůžko.

Pamatujte, že na posteli není nejdůležitější to co vidíte na první pohled, ale co se skrývá uvnitř, co je skryto naším očím, především matrace a rošt. S postelí je to jako s člověkem, podle vzhledu nemůžeme soudit charakter.