



KARINA VILKAUSKAITĖ

# Virtuvės ergonomika

Paskaičiuota, kad vieni virtuvės baldai žmonėms tarnauja apie 10–15 metų. Kas dieną užsukame į virtuvę daug kartų, ji – šeimos bei draugų susibūrimo vieta. Kaskart gamindami atliekame apie 50 skirtingų veiksmų: pjaustome, malame, verdame ir t.t., todėl svarbu, kad virtuvė būtų ne tik kokybiška, bet ir patogi.

## Darbo zonos

Vis dažniau erdvės skirstomos į tam tikras funkcines zonas. Populiariu virtuvę dalinti į atskiras – gaminimo ir valgymo – sritis, tačiau taip pat svarbu apgalvoti pačių virtuvės bėdų (darbo ir saugojimo zonų) išdėstymą. Dažniausiai, projektuojant virtuves, jos suskirstomos į 5 darbo zonas pagal saugomus daiktus bei atliekamus veiksmus.

**Gaminimo zona.** Šią zoną sudaro kaitlentė, orkaitė bei garų surinktuvas, prie kurių kartais priskiriama ir mikrobangų krosnelė. Gaminimui naudojamus įrankius patariama laikyti lengvai pasiekiamoje vietoje arba kabinti ant reilingo sistemų, t.y. spe-

cialių vamzdžių, pritvirtintų ant sienos virš stalviršio. Gaminimo zonos širdis – maisto ruošimo zona, kurioje vyksta patiekalo sudedamųjų dalių paruošimo darbai. Dažniausiai ši zona apima atstumą nuo plautuvės iki kaitlentės. Tam, kad ruošti maistą būtų patogiu, toks atstumas turėtų būti apie 80 cm.

**Gaminimo įrankių zona.** Čia savo vietą randa gaminimui būtinai įrankiai, dideli indai bei smulki buitinė technika. Ši zona reikalauja daugiausia vietos, todėl jos išdėstymą reikia kruopščiai apgalvoti.

**Šlapioji zona.** Tai zona aplink plautuvę, kurioje dažniausiai yra šiukšliadėžė, valymo priemonės bei kiti su švara susiję daiktai.



Patariama kuo geriau išnaudoti erdvę po plautuve, pavyzdžiui, čia įrengti ištraukiamus stalčius.

**Maisto produktų zonoje** laikomi miltai, kruopos, konservuotas maistas bei duona. Šiuos produktus patogiu susidėti į spintele ir lentynas. Šaldytuve bei šaldiklyje laikomas greitai gendantis maistas. Ruošiantis įrengti šią zoną, reikia gerai apgalvoti, kur ir kokius produktus laikysite, kad jiems nepritrūktų vietos.

**Indų zona.** Čia laikomi dažnai naudojami indai: lėkštės, puodukai, stiklinės ir t.t. Juos patogiau laikyti ištraukiamuose stalčiuose po darbataliu, o ne pakabinamose spintelėse. Tokie stalčiai turėtų būti įrengti prie valgymo zonos.

Tinkamai išdėstius šias zonas, darbas virtuvėje taps daug patogesnis, visi daiktai virtuvėje turės savo vietą, todėl visada žinosite, kur ieškoti reikiamo daikto.

nų arba kitų virtuvės baldų dalių. Antra, būtina pasirūpinti, kad baldų dalys, slepiamos būtinės technikos montavimo mazgus, būtų lengvai nuimamos. Trečia, reikia užtikrinti efektyvią ventiliaciją. Garų surinktuvas neturėtų būti pernelyg nutolęs nuo

**G**aminimui naudojamus įrankius patariama laikyti lengvai pasiekiamoje vietoje arba kabinti ant reilingo sistemų.

ventiliacijos angos, nes kuo didesnis atstumas, tuo mažesnė oro trauka.

Ruošiantis pirkti virtuvės baldus, reikia turėti detalų patalpos



## Integruota buitinė technika

Projektuojant virtuvę, reikia galvoti apie buitinės technikos pasirinkimą. Įmontuojami prietaisai gali puikiai padėti sutaupyti vietos ypač, jeigu patalpa yra maža, bei sukurti modernios virtuvės įvaizdį. Galite įsirengti madingą „virtuvę spintą“, kai visi būtiniai prietaisai yra įmontuojami į ištiesinę spintelių eilę prie sienos. Prie tokios „spintos“ dažnai derinama „virtuvė sala“ – atskiras stalas su įmontuojama buitine technika, kuris pastatomas erdvės viduryje.

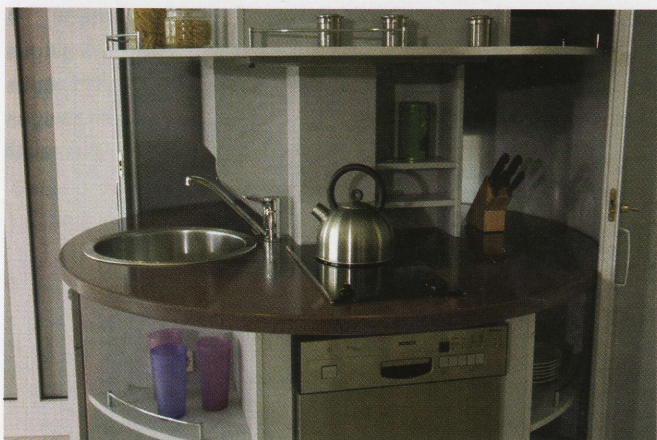
Naudotis įmontuojama buitine technika yra labai patogiu, tačiau reikia pagalvoti apie keletą dalykų: aplink įtaisytus prietaisus turi cirkuliuoti oras. Jie jokių būdu neturi priglusti prie patalpos sie-

planą, nurodyti langų ir durų matmenis bei pažymėti ventiliacijos angų vietas. Būtina apgalvoti virtuvės planą. Jis priklauso nuo to, kiek žmonių ja naudosis, ar dažnai bus gaminama.

## Ergonomiški planavimo centimetrai

**Atstumai.** Siekiant, kad virtuvė būtų patogi, pagrindiniai virtuvės elementai: kaitlentė, plautuvė ir šaldytuvas išdėstomi trikampių, minimaliu leistinu atstumu vienas nuo kito. Taip judėjimas nuo vienos zonos prie kitos tampa patogesnis. Optimalus atstumas nuo plautuvės iki šaldytuvo yra 40 cm, o tarp plautuvės ir viryklės reikėtų palikti ne mažiau 80 cm tarpą (šioje vietoje patogiausia ruošti maistą). Jeigu virtuvėje turite „salą“, atstumas nuo jos iki





spintelių sienos turėtų būti apie 100–120 cm.

**Aukščiai.** Standartinis stalviršio aukštis yra 85–90 cm, tačiau ne visa plokštuma turėtų būti tame pačiame aukštyje. Kaitlentė turėtų būti įrengta 10 cm žemiau už maisto ruošimo plokštumą (75–80 cm aukštyje), o plautuvė atvirkščiai – 10 cm aukščiau (95–100 cm aukštyje). Svarbu nepamiršti, kad stalviršio aukštis turi būti pritaikytas prie žmogaus ūgio.

**Spintelės.** Rekomenduojama po stalviršių įrengti ištraukiamus stalčius, o pakabinamas spinteles rinktis su durelėmis, kurios atidaromos į viršų, kadangi taip yra patogiau. Tarpas tarp pastatymų ir vertikalų pakabinamų spintelių turėtų būti apie 45–60 cm. Jeigu nusprendėte rinktis horizontalias pakabinamas spinteles, jos turėtų būti kabinamos 55 cm atstumu nuo stalviršio.

**Plautuvė** virtuvėje turi būti ne tik graži, bet ir patogi. Ji turėtų būti pakankamai gili, nes joje teks plauti didelius indus ir puodus. Virtuvei patariama rinktis plautuvę su keliomis kameromis: indų plovimui, džiovinimui bei stalo įrankiams sudėti. Į plautuvę galima įmontuoti ir atliekų smulkintuvą, tada galėsite čia pat lupti

ir pjaustyti daržoves. Toks smulkintuvas akimirksniu „sudoros“ visas maisto ruošimo atliekas.

**P**agrindiniai virtuvės elementai: kaitlentė, plautuvė ir šaldytuvas išdėstomi trikampių, minimaliu leistinu atstumu vienas nuo kito.

Taupantiems vietą rekomenduojama virtuvėje įrengti reilingo sistemą, stalčiuose – sukamas lentynas karuseles ar naudoti transformuojamus baldus – sulankstomus staliukus ir ištraukiamas lentynas. Tokie virtuvės aksesuarai padės sutaupyti centimetrus ir pavers virtuvę patogią darbo erdvę.

### Apskritiminės virtuvės

Standartinė virtuvė dažniausiai užima 3 metrus sienos ir turi apie 12 spintelių. Kai tenka taupyti vietą, sunku sumažinti virtuvės baldų užimamą erdvę. Visai neseniai Lietuvoje atsirado naujas gaminy – apskritiminės arba tiesiog „protingos“ virtuvės. Tai apvalus, aplink savo ašį sukamas virtuvės baldas. 1,8 m<sup>2</sup>. plote sutelpa visa virtuvės įranga. Šis Vokietijos įmonės gaminy po truputį keičia tradicinį požiūrį į virtuvės baldus.

### Buitinė technika

Apskritiminėse virtuvėse naudojama įmontuojama buitinė technika, kurios kiekis priklauso nuo virtuvės baldo modelio. Į vieną tokią virtuvę galima įmontuoti šaldytuvą, indaplovę, mikrobangų krosnelę, keraminę 4 ar 2 vietų virtuvės kaitlentę, garų surinktuvą bei nerūdijančio plieno plautuvę. Visos baldo nišos yra standartinės – 60 arba 45 cm pločio, todėl į baldą gali būti įmontuojama bet kokio gamintojo buitinė technika. Daugelio modelių apatinė





virtuvės dalis yra naudojama įmontuoti prietaisams, o viršutinė – spintelėms. Anot apskritiminių virtuvių pardavėjų Lietuvoje, tokie baldai yra suprojektuoti laikantis visų ergonomijos normų, o baldo galimybė sukis 180° kampu aplink savo vertikalią ašį leidžia net stovint vienoje vietoje pasiekti visas baldo nišas.

#### Įrengimas

Nemažas privalumas yra tai, kad tokią virtuvę galima įmontuoti ne tik į nišą po laiptais ar kambario kampą, bet ir į sieną. Taip virtuve galima naudotis iškart iš dvejų patalpų, ją apsukant. Taip ji užims tik 0,9 m<sup>2</sup>. kiekvieno kambario ploto. Planuojate įsigyti tokią virtuvę? Būtina žinoti, kad vietoje, kur įrengsite šį baldą, turi būti visos reikiamos komunikacijos.

**Apskritiminės virtuvės** – universalus baldas, kuris gali būti naudojamas tiek biuruose, tiek namuose. Ši virtuvė gali pagelbėti judėjimo negalią turintiems žmonėms. Nors ji turi daug privalumų, pirkėjus atgraso didelė kaina. Šios virtuvės kaina be įmontuojamos buitinės technikos siekia net 25 tūkst. litų.

Egzistuoja pagrindiniai virtuvės ergonomijos dėsniai, kurių pageidautina laikytis, ir daugybė įvairių būdų, kaip padaryti virtuvę šiek tiek patogesnę nei įprasta. Ergonomijos dėsniai naudojami visur. Jie ypač aktualūs įrengiant vaikų kambarius. Koks turėtų būti vaiko kambarys, kad jame būtų patogu ir malonu gyventi, domėsimės kitame žurnalo numeryje.



Konsultavo UAB „Audimta“ direktorius Gintaras Aldonis ir architektė Ieva Markulionytė.

