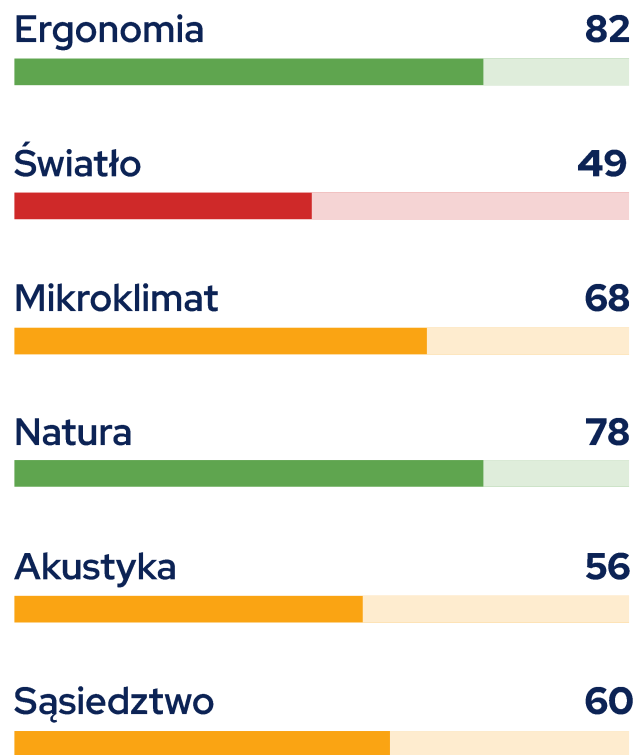




HABIscore

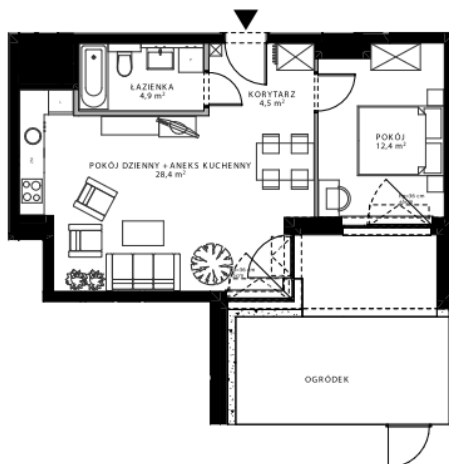


Ogólna ocena potencjalnego wpływu przestrzeni na zdrowie



KARTA MIESZKANIA ORAZ RZUT KONDYGNACJI Z ZAZNACZENIEM LOKALU

POWIERZCHNIA WEWNĘTRZNA	NUMER LOKALU	KLATKA	PIETRO	IŁOŚĆ POKOI
51.7 m ²	A.2.4	A	1	2

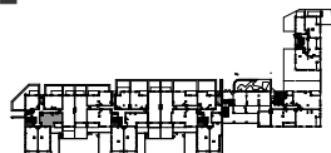


POWIERZCHNIA WEWNĘTRZNA 51.7 m²

POWIERZCHNIA UŻYTKOWA 50.2 m²

korytarz 4.5 m²
pokój 12.4 m²
pokój dzienny z aneksem kuchennym 28.4 m²
łazienka 4.9 m²

■ ściana z możliwością wyburzenia - powierzchnia pod ściankami wynosi 12 m²
■ ściana bez możliwości wyburzenia



Mieszkanie ma prawidłowo rozwiązaną komunikację, dobrze rozmieszczone drzwi i wygodne szerokości przejść.

Występują jedynie niewielkie ograniczenia aranżacyjne w przedpokoju i sypialni. Strefa dzienna jest dobrze wydzielona, ma właściwe proporcje i funkcjonalny układ.

Wymiary łazienki oraz sypialni master mieszczą się w akceptowalnym zakresie.

Zachodnia ekspozycja zapewnia ograniczony dostęp do słońca w godzinach popołudniowych, ale mieszkanie nie korzysta ze światła porannego. Część dzienna ma bardzo ograniczoną powierzchnię okien, natomiast sypialnia jest dobrze doświetlona.

Słabą stroną lokalu jest brak możliwości naturalnego przewietrzania, co przy zachodniej ekspozycji zwiększa ryzyko przegrzewania.

Atutem mieszkania jest bardzo dobry dostęp do usług publicznych oraz bliskość Zatoki Gdańskiej, Kępy Redłowskiej i terenów Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego w zasięgu około 15 minut spaceru.

Ograniczeniem pozostaje niewielka ilość zieleni w bezpośrednim otoczeniu budynku.



Ocena ergonomii mieszkania

Plusy

- + Funkcjonalny układ pokoju dziennego
- + Prawidłowo wydzielona strefa dzienna i nocna
- + Wygodna komunikacja

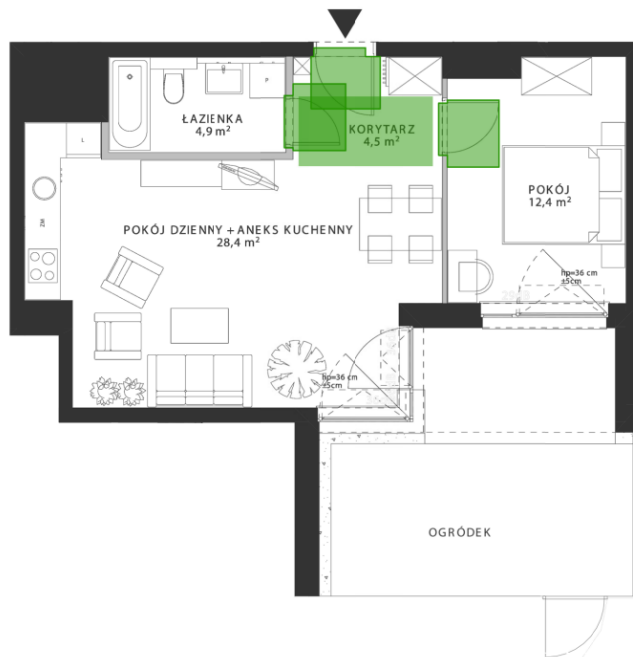
Minusy

- Ograniczona przestrzeń na szafę w przedpokoju
- Przestrzeń szaf poniżej wymaganej
- Ograniczona przestrzeń na biurko w sypialni

Rekomendacje

- Aranżacja przestrzeni jadalnej w sposób umożliwiający pracę zdalną
- Zabudowa szaf na pełną wysokość pomieszczenia

Komunikacja



Układ funkcjonalny



Zachowanie optymalnej przestrzeni

- | | | |
|--------------------|----------------|--------------------|
| + Drzwi zewnętrzne | + Pralka | - Szafa przedpokój |
| + Drzwi wewnętrzne | + Kuchnia | - Szafy |
| + Przejścia | + Stół | - Biurko |
| + Prysznic | + Wypoczynek | |
| + Toaleta | + Łóżko master | |
| + Umywalka | | |

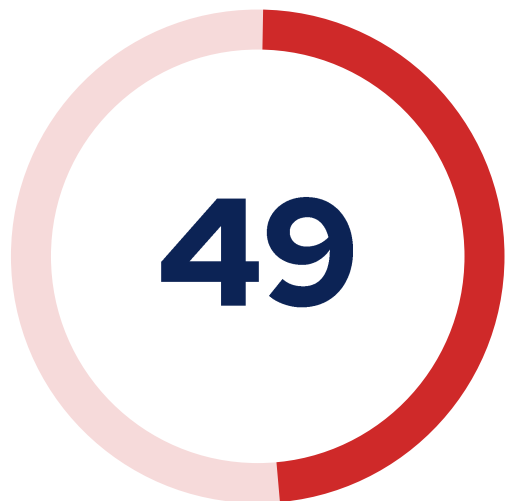
Wielkość pomieszczeń



Strefowanie



	Powierzchnia	Wymiary	Proporcje
Pokój dzienny	+	+	+
Sypialnia master	+/-	+	+
Łazienka główna	+/-	+/-	+
Korytarz	+	+	+



Ocena potencjału
nasłonecznienia mieszkania

Plusy

- + Dostęp do światła zachodniego
- + Duże przeszklenie w sypialni

Minusy

- Mała powierzchnia okien w pokoju dziennym
- Brak dostępu światła porannego
- Ograniczony dostęp do światła zachodniego w pokoju dziennym

Rekomendacje

- Stosowanie jasnych barw we wnętrzach
- Zastosowanie oświetlenia sztucznego o ciepłej barwie temperaturowej

Powierzchnia okien



Nastonecznienie



Powierzchnia okien

Pokój dzienny

niska

Sypialnia master

wysoka

Światło wschodnie

brak ekspozycji

brak ekspozycji

Światło zachodnie

ograniczona ekspozycja

duża ekspozycja



Ocena mikroklimatu
mieszkania

Plusy

- + Niskie ryzyko przegrzewania pokoju dziennego
- + Umiarkowane ryzyko przegrzewania sypialni
- + Dobra jakość powietrza w danej lokalizacji

Minusy

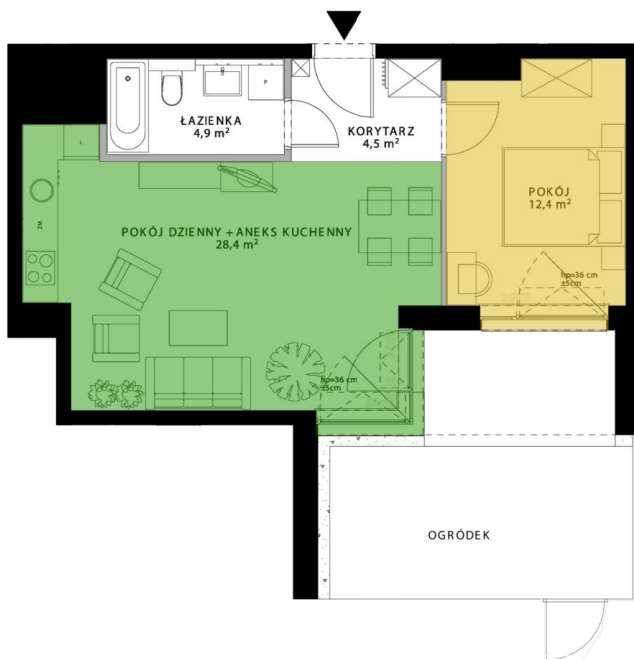
- Brak naturalnego przewietrzania

Rekomendacje

- Zastosowanie żaluzji zewnętrznych w sypialni

Przegrzewanie

Przewietrzanie



Przegrzewanie

Przewietrzanie

Pokój dzienny

niskie ryzyko

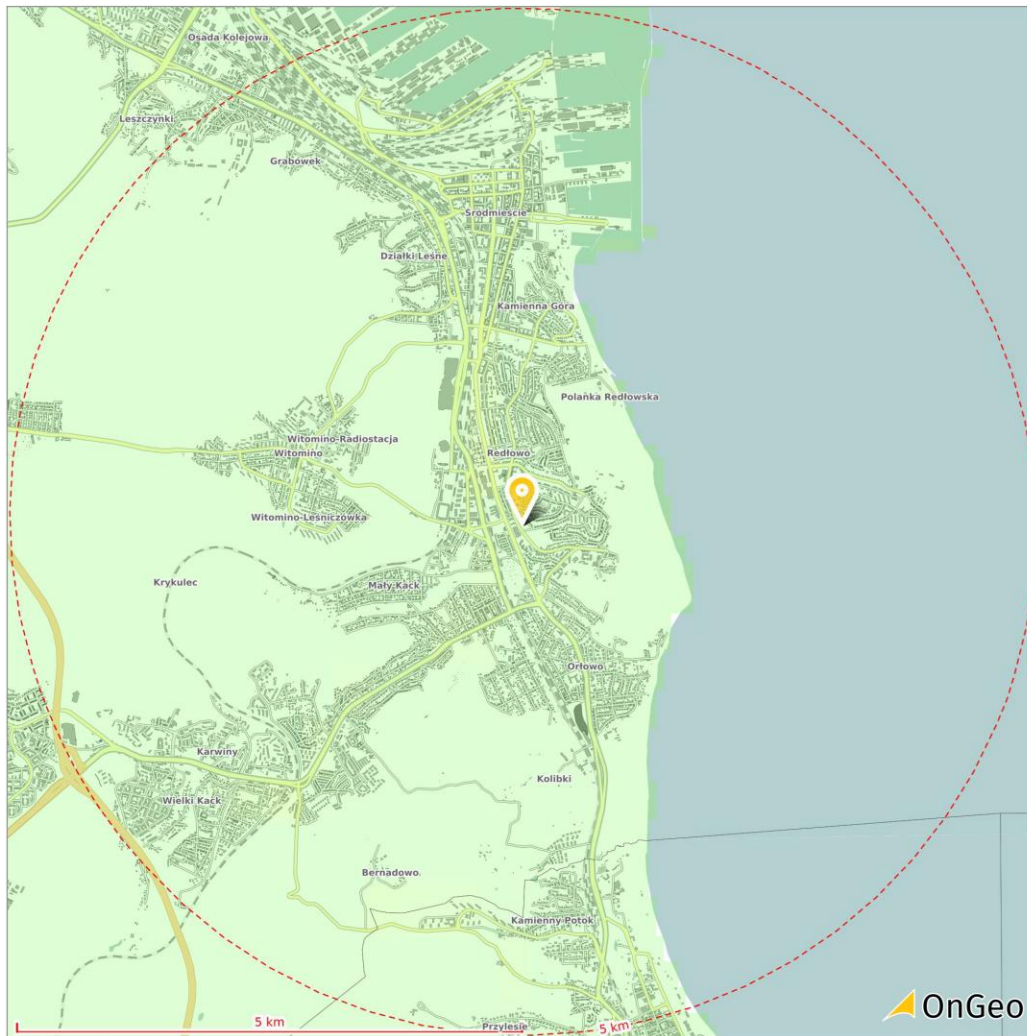
brak możliwości

Sypialnia master

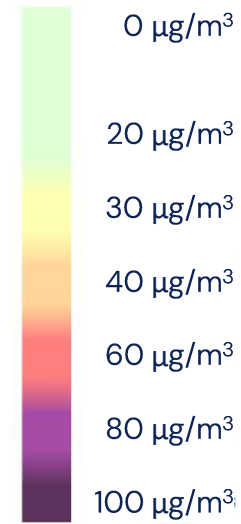
umiarkowane ryzyko

brak możliwości

Zanieczyszczenie powietrza



Średnioroczne stężenie pyłu PM10





Ocena ekspozycji
na naturę

Plusy

- + Wygodna przestrzeń balkonu
- + Obecność ogródka
- + Bliskość rezerwatów przyrody

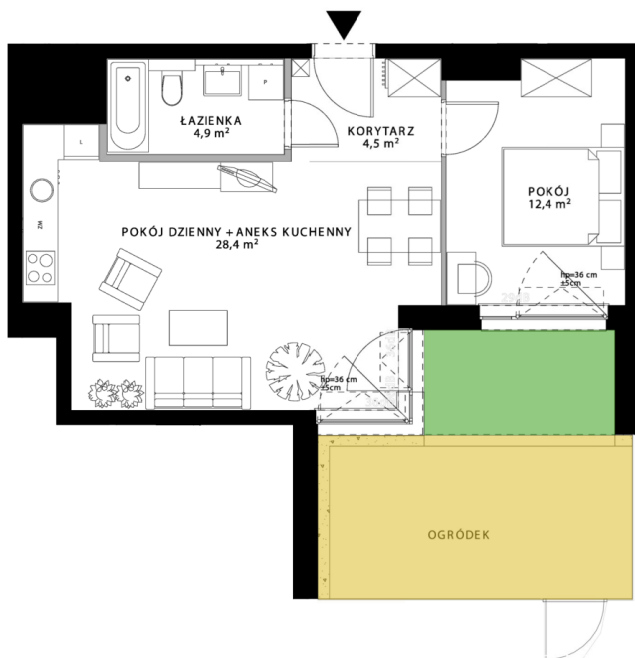
Minusy

- Ograniczona ekspozycja okien na zieleni wysoką

Rekomendacje

- Zagospodarowanie ogródka zielenią liściastą
- Dbanie o obecność kwiatów we wnętrzach

Przestrzenie zewnętrzne

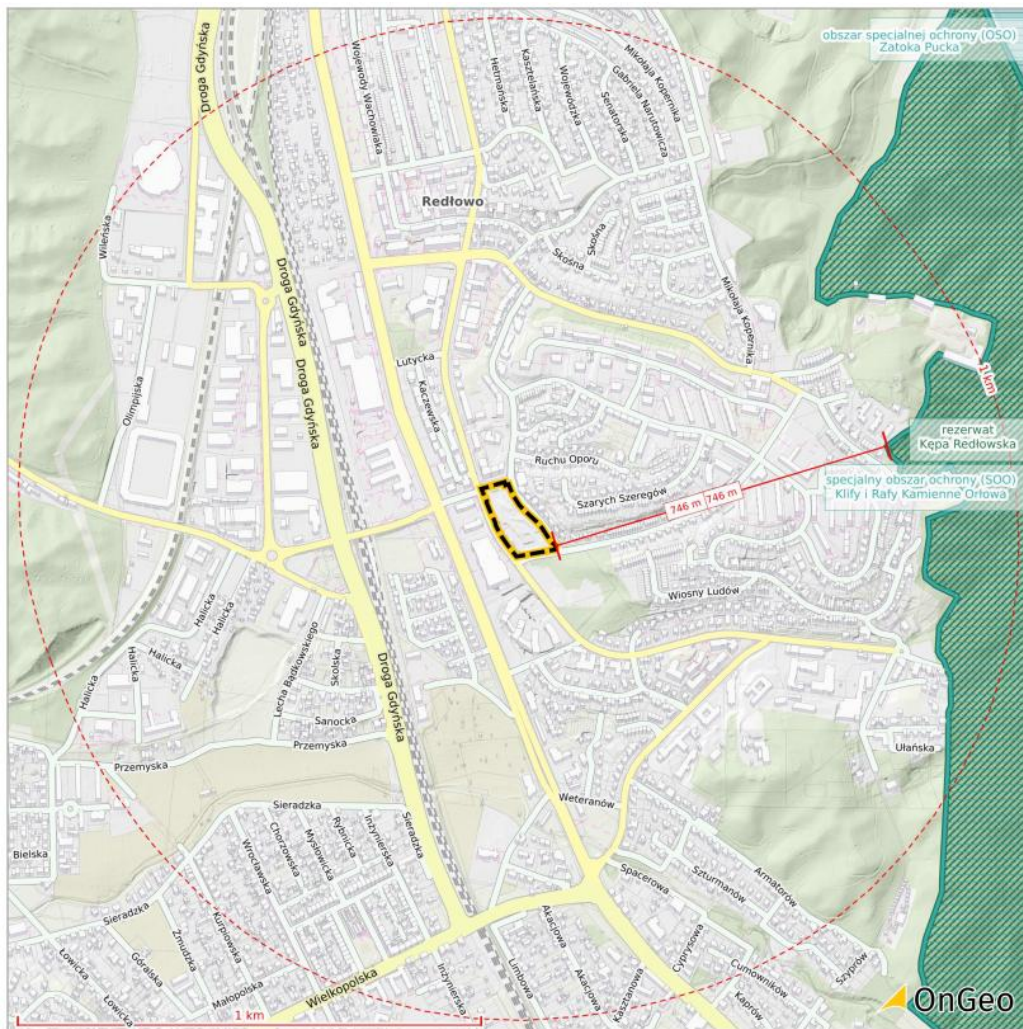


Komfort użytkowania przestrzeni



- wysoki
- średni
- niski
- bardzo niski

	Powierzchnia	Szerokość
Balkon	ok. 6m ²	ok. 1,8 m
Ogródek	ok. 15m ²	ok. 2,8 m

Obszary w okolicy objęte formami ochrony przyrody



Legenda

-  Obszar Natura 2000
-  Rezerwat przyrody
-  Park narodowy
-  Park krajobrazowy
-  Obszar chronionego krajobrazu
-  Zespół przyrodniczo-krajobrazowy
-  Użytek ekologiczny
-  Stanowisko dokumentacyjne
-  Korytarz ekologiczny



Ocena warunków akustycznych

Plusy

- + Brak źródeł hałasu bezpośrednio za oknem
- + Brak źródeł hałasu za ścianami sypialni

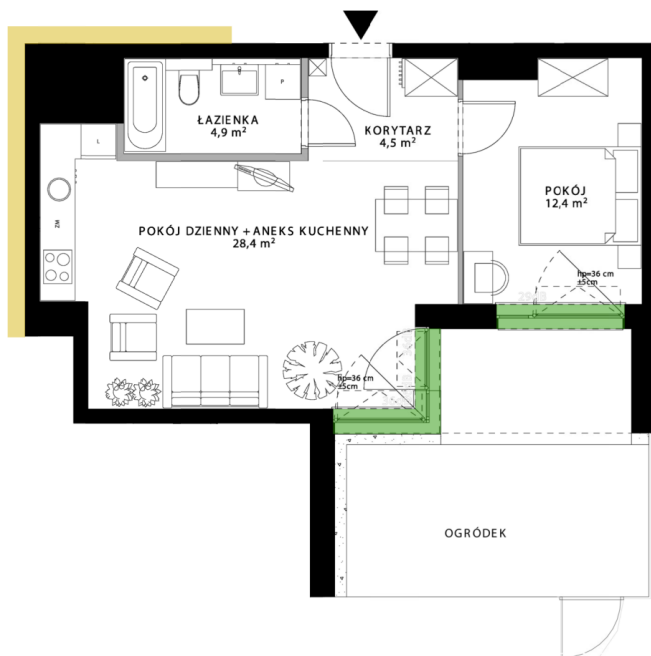
Minusy

- Sąsiedztwo wejścia do budynku z częścią dzienną
- Bardzo wysoki poziom hałasu w otoczeniu

Rekomendacje

- Budowa przedścianki akustycznej w przypadku uciążliwości hałasu z korytarza
- Nawietrzaki w oknach o podwyższoną izolacyjnością akustyczną

Hałas w najbliższym otoczeniu



Ryzyko odczuwania hałasu

-  brak ryzyka
-  potencjalne ryzyko
-  wysokie ryzyko
-  bardzo wysokie ryzyko

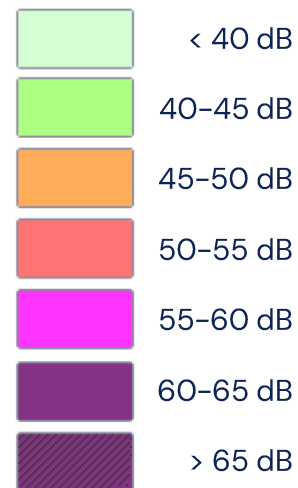
Okna Brak zagrożeń komfortu akustycznego

Ściany Sąsiedztwo strefy wejścia do budynku

Średniodobowe, skumulowane natężenie hałasu ze źródeł antropogenicznych



Natężenie hałasu





Ocena otoczenia
i potencjału tworzenia
więzi sąsiedzkich

Plusy

- + Bogata infrastruktura usługowa
- + Ograniczona popularność najmów krótkoterminowych w okolicy
- + Wysoka dostępność transportu publicznego

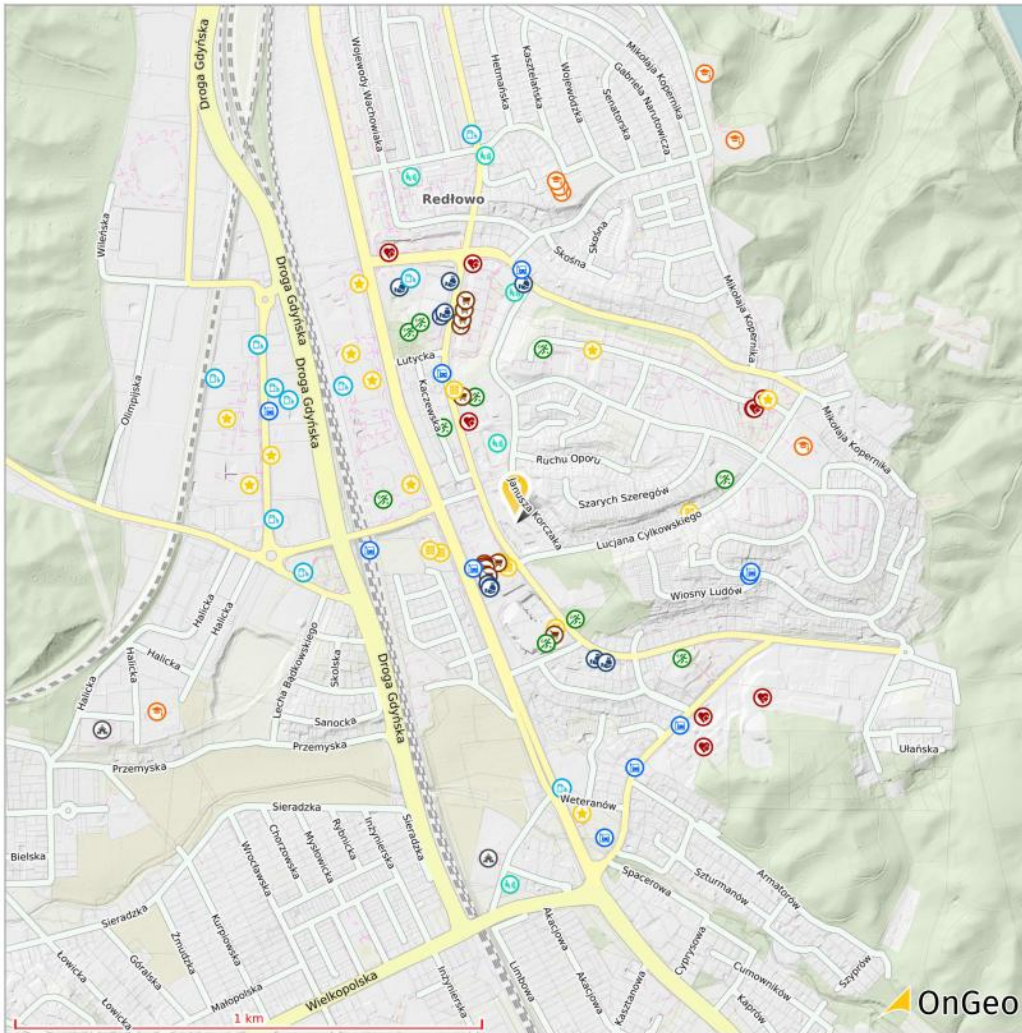
Minusy

- Wysoka intensywność zabudowy
- Znacząca ilość mieszkań dostępnych z tego samego korytarza

Rekomendacje

- Pogłębiony wywiad środowiskowy
- Korzystanie z lokalnych usług publicznych












Otoczenie i obiekty użyteczności publicznej



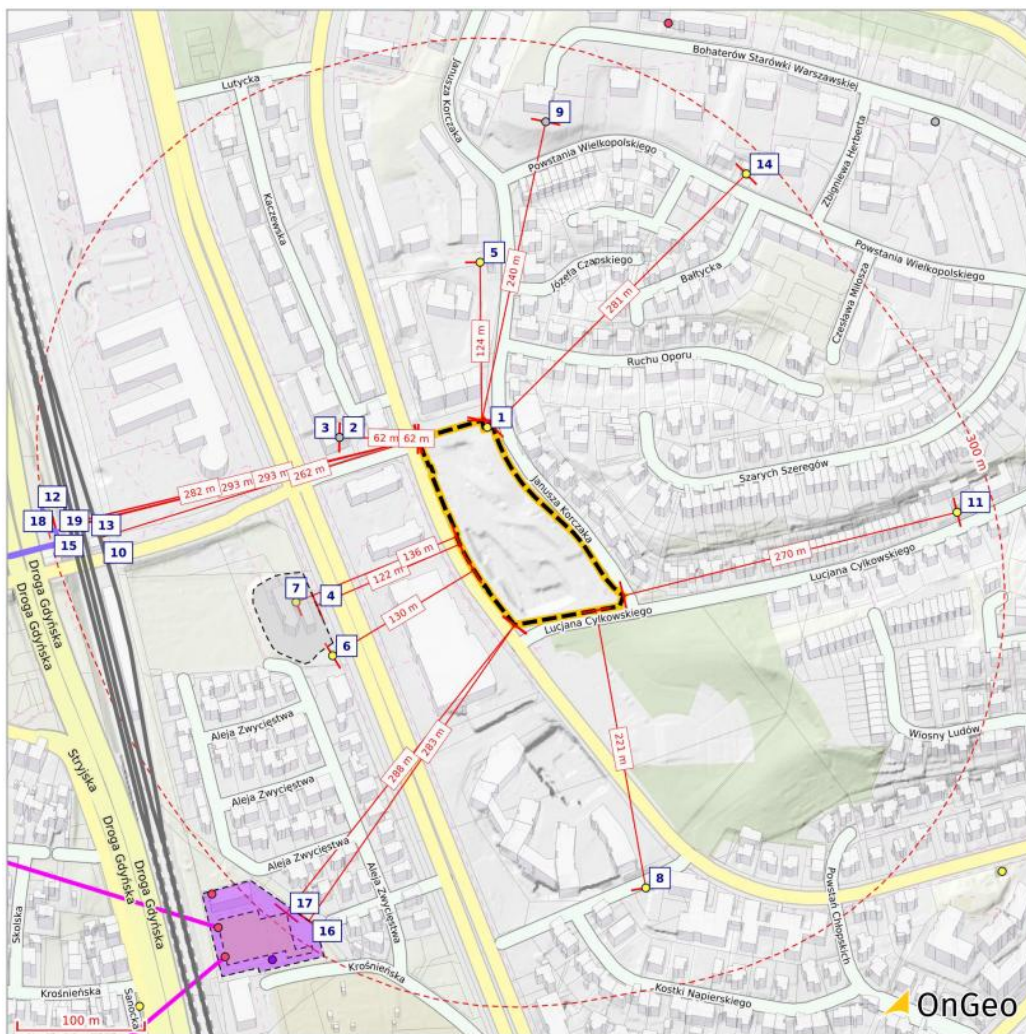
Dostępność usług

-  Szkoła
-  Przedszkole
-  Opieka medyczna
-  Sklep
-  Rozrywka
-  Sport i rekreacja
-  Basen
-  Kościół
-  Bank/Bankomat
-  Przystanek
-  Paczkomat

Otoczenie i obiekty użyteczności publicznej

Odstęłość (m)	 Przedszkola	 Szkoły	 Opieka medyczna	 Sklepy Markety	 Banki Bankomaty	 Paczkomaty	 Sport Rekreacja	 Rozrywka	 Kościoły	 Przystanki	 Stacje ładowania
0-50				Żabka		1					
51-100			Cosmedica	NAP Rossmann	Planet Cash ING Bank Śląski	2			1		
101-200				Biedronka		4	2	Park Café			
201-300				Żabka	Kasa Stefczyka Planet Cash	4	2			Lutycka 02	
301-400				Żabka Wiecha Kwiatów Szafa	Planet Cash SGB Bank Bank BPS	1	2	Centrum Nauki Eksperyment Pizzeria 105 Dobra Koza Bistro			1
401-500			Pod Korabiem Apteka św. Jana Zakład Diag. Obrazowej Przychodnia NZOZ	Doda	Bank Millennium Euronet		2	Pizza Point On The Wok Biblioteka z Pasją		Gdynia Redłowo Wiosny Ludów 01 Wiosny Ludów 02	3
501-600			Apteka Słowiańska UCM Morskiej i Trop. Dbam o Zdrowie BioDentica					Duży Ben Burger King Bar Alicja I		Korczaka 02 Inst. Med. Morskiej 01 Łużycka	3
601-700	Przedszkole Nr 24 im. Korczaka Przedszkole nr 22	SP nr 34 im. L. Teligi XV LO dla Niedosłyszących SP nr 49						1	Kościół pw. MB Bolesnej	Inst. Med. Morskiej 02	2
701-800	Akad. Matych Odkrywców Przedszkole nr 14										1
801-900	1	SP nr 53 SP nr 13 im. Cylkowskiego									
901-1000		Katolicka SP im. Świętej Rodziny Gdyńska Szkoła Społeczna							Kościół pw. Chrystusa Króla	1	1
Łącznie w okolicy	5	7	37	40	20	47	36	22	2	17	11

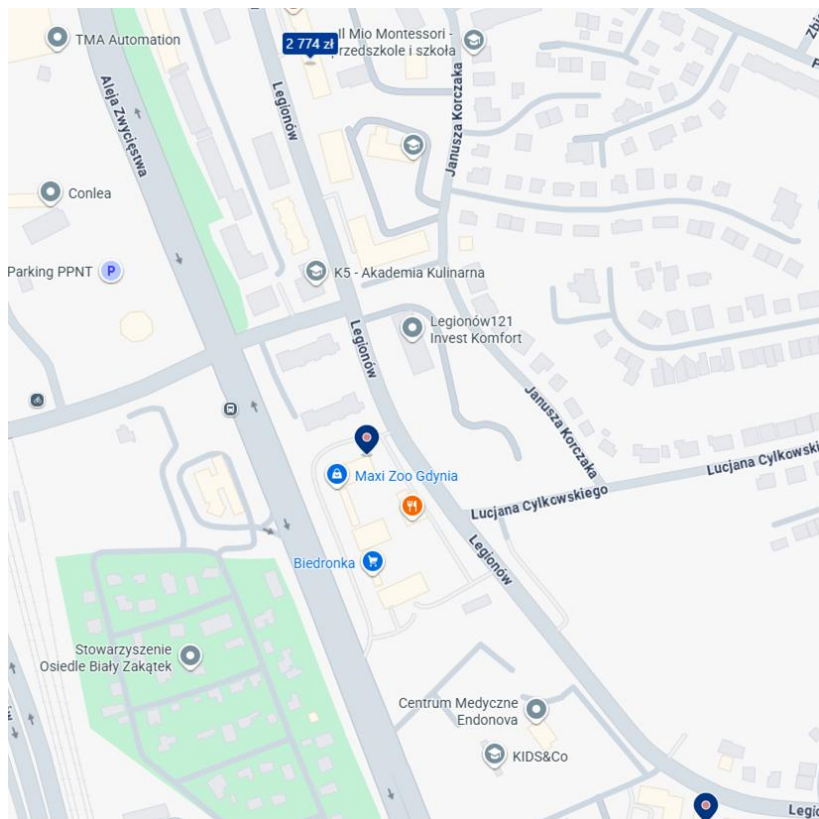
Miejsca, obiekty i urządzenia potencjalnie uciążliwe



Zagrożenia i uciążliwości

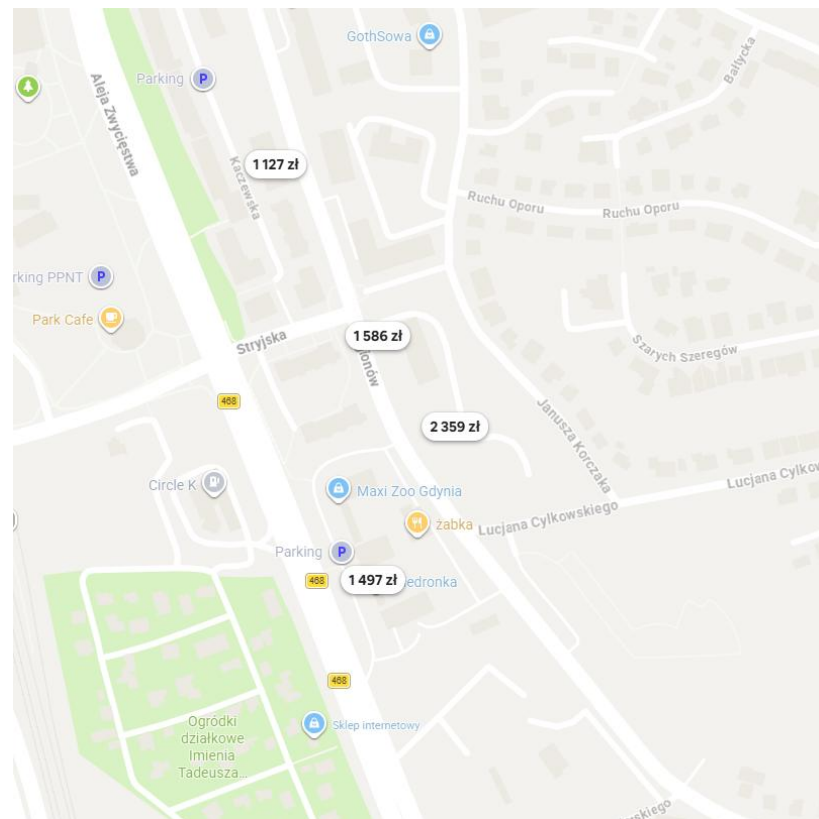
Lp.	Uciążliwość	Odległość (m)
1	Transformator	na granicy terenu
2	Nadajnik BTS – T-Mobile Polska S.A.	62 m
3	Nadajnik BTS – POLKOMTEL Sp. z o.o.	62 m
4	Stacja paliw Stacoil	122 m
5	Transformator	124 m
6	Transformator	130 m
7	Zespół dystrybutorów paliwa	136 m
8	Transformator	221 m
9	Nadajnik BTS – P4 Sp. z o.o.	240 m
10	Tor kolejowy	262 m
11	Transformator	270 m
12	Tor kolejowy	273 m
13	Tor kolejowy	278 m
14	Transformator	281 m
15	Tor kolejowy	282 m
16	Podstacja elektroenergetyczna GPZ Redłowo	283 m
17	Zespół transformatorów	288 m
18	Przewód rurowy ciepłowniczy	293 m
19	Przewód rurowy	293 m

Ogłoszenia najmu krótkoterminowego w najbliższym sąsiedztwie



booking.com

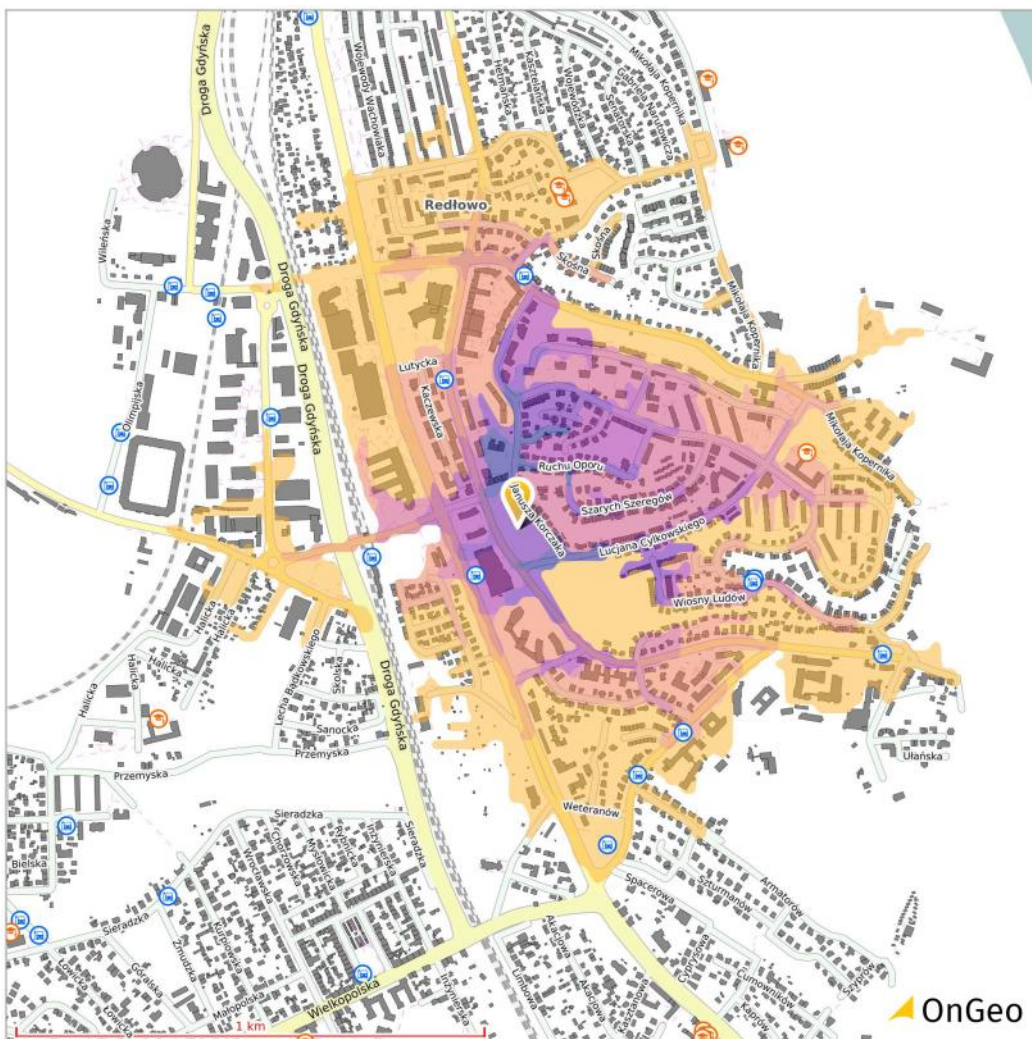
airbnb.com



niski wskaźnik ogłoszeń

niski wskaźnik ogłoszeń

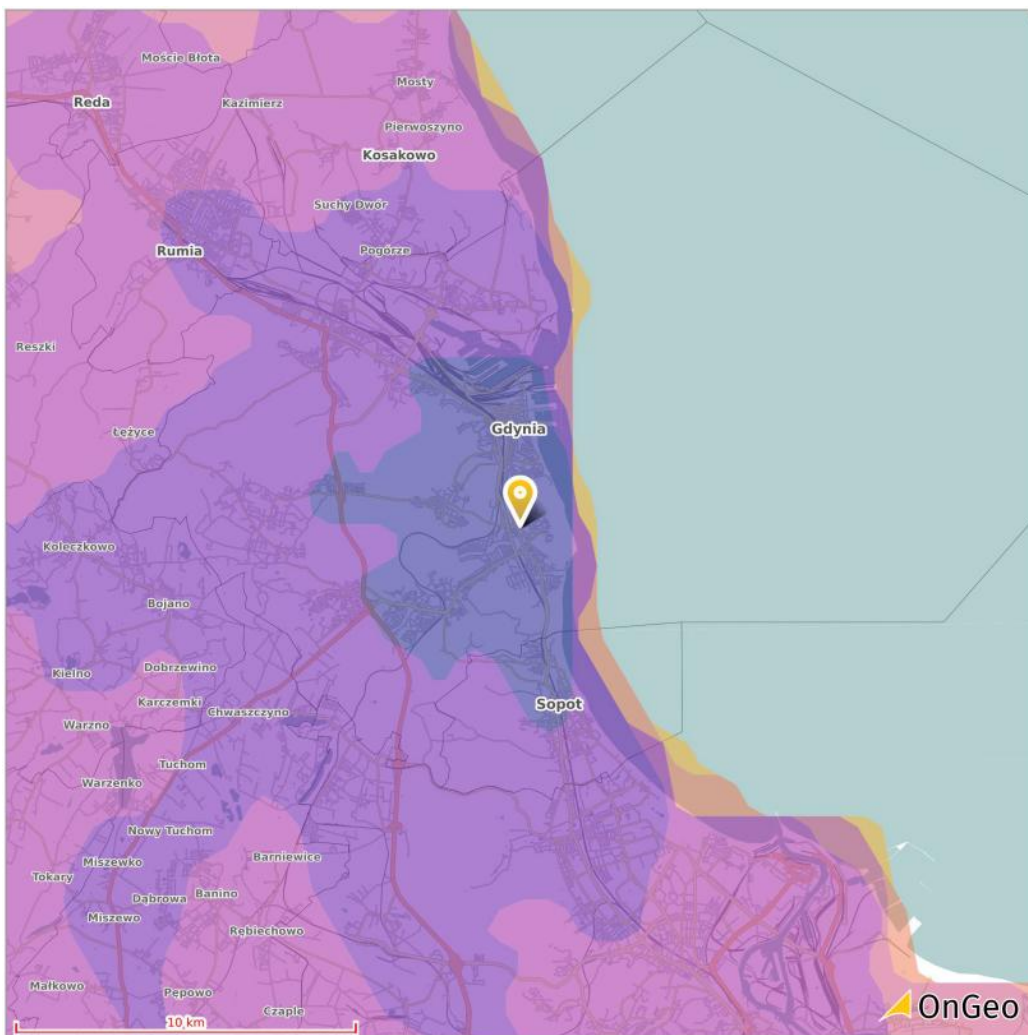
Mapa zasięgu czasu dojścia



Czas dojścia pieszo

- do 5 min
- do 7,5 min
- do 10 min
- do 12,5 min
- do 15 min
- do 20 min
- Przystanek
- Szkoła

Mapa zasięgu czasu dojazdu samochodem



Czas dojazdu

- do 10 min
- do 20 min
- do 30 min
- do 40 min
- do 50 min
- do 60 min

ERGONOMIA

Układ mieszkania, który działa na co dzień.

Dobrze zaprojektowane mieszkanie jest wygodne, bezpieczne i intuicyjne w codziennym użytkowaniu. Chodzi o to, by układ pomieszczeń, mebli i wyposażenia pasował do realnych potrzeb domowników oraz do sposobu, w jaki poruszają się, odpoczywają, pracują i wykonują codzienne czynności. W praktyce ergonomiczne mieszkanie ma dobre proporcje przestrzeni, wygodne ciągi komunikacyjne, odpowiednie odległości między meblami i łatwy dostęp do najważniejszych stref. Dzięki temu korzystanie z mieszkania wymaga mniej wysiłku, zmniejsza frustrację i poprawia komfort życia.

Co dokładnie badamy

- ✳️ **Komunikacja** – szerokość przejść, kolizje wokół drzwi
- ✳️ **Funkcjonalność** – możliwość wygodnego umeblowania, zachowanie komfortowej wolnej przestrzeni, odpowiednia długość blatu kuchennego, ilość przestrzeni do przechowywania
- ✳️ **Strefowanie** – podział przestrzeni na dzienną i nocną

Wpływ na nasz dobrostan

Ergonomia mieszkania bezpośrednio wpływa na to, jak ciało i psychika funkcjonują na co dzień. Dobrze zaprojektowany układ skraca dystanse, ogranicza zbędne ruchy i zmniejsza codzienne zmęczenie. Logiczne strefowanie (dzienna–nocna) pozwala szybciej się wyciszyć i poprawia jakość snu. Odpowiednie proporcje pomieszczeń zmniejszają napięcie i poczucie klaustrofobii. Ergonomia wspiera poczucie kontroli nad przestrzenią, a to jeden z kluczowych czynników dobrostanu psychicznego. Złe układy wymuszają kompromisy, które kumulują frustrację i stres. Dobrze zaplanowana kuchnia i łazienka realnie obniżają obciążenie fizyczne organizmu. Ergonomia wpływa na rytm dnia – ułatwia porządkowanie, gotowanie, odpoczynek i regenerację. Przestrzeń, która „działa”, nie absorbuje uwagi i energii poznawczej. W efekcie ergonomiczne mieszkanie nie tylko poprawia komfort, ale długofalowo wspiera zdrowie i odporność psychiczną mieszkańców

Na co powinniśmy uważać

- ! Pomniejszone meble na rysunkach od deweloperów, które później nie jesteśmy w stanie ustawić tak jak zakładaliśmy
- ! Brak przestrzeni na ustawienie wystarczającej ilości szaf
- ! Wąskie przejścia gdzie nie jesteśmy np. w stanie obrócić się z dziecięcym wózkiem
- ! Brak miejsca na pełne wyposażenie kuchni

ŚWIATŁO

Promienie słońca tam gdzie ich potrzebujemy i wtedy kiedy ich potrzebujemy.

Prawidłowo zaprojektowane mieszkanie pod względem dostępu do światła naturalnego to takie, które zapewnia wystarczającą ilość dziennego światła w najważniejszych strefach codziennego życia. To promienie słońca, które pomagają nam się obudzić, które poprawiają nam nastrój przy rodzinnym obiedzie i pozwalają nam się zrelaksować po intensywnym dniu pracy. Chodzi o to, by wnętrza były jasne, przyjemne i wspierały naturalny rytm dobowy mieszkańców. W praktyce oznacza to dobrą orientację względem stron świata, odpowiednią wielkość i rozmieszczenie okien oraz taki układ pomieszczeń, by światło docierało tam, gdzie spędza się najwięcej czasu. Ważne jest też, żeby mieszkanie nie było nadmiernie zacienione przez inne budynki, balkony czy zbyt głębokie wnętrza.

Co dokładnie badamy

- ✳️ **Potencjał nasłonecznienia** – jaka część pomieszczenia ma szansę na dostęp promieni słonecznych w godzinach porannych i popołudniowych
- ✳️ **Dostęp do światła naturalnego** – analizujemy powierzchnię okien i jej stosunek do wielkości pomieszczenia, sprawdzamy czy głębokość pokoi pozwala na dostęp światła na całej ich powierzchni

Wpływ na nasz dobrostan

Światło naturalne jest jednym z najsilniejszych regulatorów dobrostanu człowieka w przestrzeni mieszkalnej. Wpływa bezpośrednio na rytm dobowy, regulując sen, czuwanie i poziom energii w ciągu dnia. Dobrze doświetlone mieszkanie wspiera produkcję serotoniny, poprawiając nastrój i koncentrację. Niedobór światła dziennego zwiększa ryzyko obniżonego nastroju, apatii i przewlekłego zmęczenia. Naturalne światło pomaga organizmowi lepiej synchronizować się z porami dnia i roku. Jakość światła w przestrzeni wpływa na percepcję wielkości, ciepła i bezpieczeństwa wnętrza. Mieszkania z dostępem do światła porannego sprzyjają łagodnemu wybudzaniu i stabilniejszemu rytmowi dnia. Zbyt głębokie lub jednostronnie doświetlone układy mogą powodować dyskomfort i zaburzenia koncentracji. Światło dzienne wzmacnia kontakt z otoczeniem i poczucie osadzenia w miejscu. W efekcie dobre doświetlenie mieszkania jest fundamentem zdrowia psychicznego i fizjologicznego mieszkańców

Na co powinniśmy uważać

- ! W mieszkaniu jest słońce wtedy, kiedy nas tam nie ma. Promienie pojawiają się w południe, ale brakuje tak ważnego dla nas światła porannego i popołudniowego
- ! Okna nie są zlokalizowane centralnie, przez co pomieszczenia są oświetlone nierównomiernie

MIKROKLIMAT

Oddychanie świeżym powietrzem w komfortowych warunkach.

Każdy z nas ma odrobinę inne preferencje w zakresie środowiska, w którym żyjemy. W mieszkaniu powinniśmy być w stanie dostosować klimat pomieszczeń do naszych potrzeb w każdej porze roku. Chodzi o to, by wewnątrz nie było duszne zimą, nie przegrzewało się latem i nie wpływało negatywnie na samopoczucie mieszkańców. W praktyce oznacza to wydajny system wentylacji, zapewnienie możliwości skutecznego przewietrzania, ochronę przed nadmiernym nagrzewaniem oraz lokalizację w otoczeniu o możliwie najlepszej jakości powietrza. Ważne jest, by mieszkanie miało układ i otwory okienne pozwalające na naturalny przepływ powietrza, ograniczało ryzyko przegrzewania przez odpowiednią ekspozycję przeszkleń, a jednocześnie nie było narażone na zanieczyszczenia z ruchliwych ulic, przemysłu czy innych źródeł smogu.

Co dokładnie badamy

- ✳️ **Przewietrzanie** – czy układ mieszkania pozwala na przewietrzanie na przestrzał lub przynajmniej narożnikowe
- ✳️ **Przegrzewanie** – ekspozycja okien w kierunku południowo-zachodnim, z uwzględnieniem stosunku ich powierzchni do powierzchni pomieszczenia
- ✳️ **Zanieczyszczenie powietrza** – jakość powietrza w danej okolicy, zanieczyszczenie pyłami drobnymi PM 2,5 i średnimi PM10

Wpływ na nasz dobrostan

Mikroklimat mieszkania bezpośrednio wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego mieszkańców. Prawidłowa wentylacja zapewnia dopływ świeżego powietrza i usuwa zanieczyszczenia, co poprawia koncentrację i jakość snu. Zbyt wysokie stężenie CO₂ powoduje senność, bóle głowy i spadek efektywności poznawczej. Wilgotność powietrza wpływa na drogi oddechowe, skórę i błony śluzowe, a jej zaburzenia zwiększają podatność na infekcje. Zbyt suche powietrze sprzyja podrażnieniom i pogarsza regenerację organizmu. Przegrzewanie mieszkań latem prowadzi do rozdrażnienia, zmęczenia i zaburzeń snu. Stałe wahania temperatury zwiększają obciążenie fizjologiczne organizmu. Komfort termiczny wspiera poczucie bezpieczeństwa i stabilności w przestrzeni domowej. Źle zaprojektowany mikroklimat zmusza mieszkańców do ciągłej adaptacji i podnosi poziom stresu. Dobrze kontrolowany mikroklimat jest cichym, ale kluczowym fundamentem długofalowego dobrostanu w mieszkaniu.

Na co powinniśmy uważać

- ! Mieszkanie jednostronne bez możliwości przewietrzania z jednoczesną ekspozycją południowo-wschodnią może być koszmarnie gorące latem
- ! Choć jakość powietrza w naszych miastach jest coraz lepsza, nadal są miejsca gdzie oddychamy smogiem, który może grozić nam poważnymi chorobami

NATURA

Codziennie ścieżki otoczone zielenią.

Idealne otoczenie mieszkania pod względem ekspozycji na naturę to takie, które daje codzienny, łatwy i realny kontakt z zielenią. Chodzi o to, by natura była obecna zarówno w samym mieszkaniu i tuż przy nim, jak i na trasach, którymi codziennie się poruszamy. W praktyce duże znaczenie ma balkon, loggia albo taras, które mają widok na zieleń lub przynajmniej pozwalają stworzyć własny mini ogród z roślinami, donicami i miejscem do krótkiego odpoczynku. Równie ważne jest to, co dzieje się poza mieszkaniem: dobrze, gdy droga do sklepu, szkoły, pracy czy na spacer prowadzi przez przyjazne, zielone otoczenie, a nie wyłącznie przez beton i parkingi. Najlepsze warunki daje takie miejsce, w którym w najbliższym sąsiedztwie są też tereny rekreacyjne związane z naturą – park, skwer, las, zbiornik wodny, ścieżki spacerowe lub rowerowe.

Co dokładnie badamy

- ✿ **Przestrzeń zewnętrzna** – balkony, loggie, tarasy – jaka jest ich geometria, ekspozycja, czy mają potencjał zapewnienia nam odrobiny rekreacji
- ✿ **Tereny zielone** – lokalizacja parków, skwerów, zbiorników wodnych w najbliższej okolicy

Wpływ na nasz dobrostan

Zieleń jest jednym z najsilniejszych, naturalnych regulatorów dobrostanu psychicznego człowieka. Ekspozycja okien na zieleń obniża poziom stresu i sprzyja szybszej regeneracji układu nerwowego. Widok roślin i drzew zmniejsza obciążenie poznawcze i poprawia zdolność koncentracji. Nawet krótkotrwały kontakt wzrokowy z zielenią działa kojąco i stabilizuje emocje. Rośliny we wnętrzu poprawiają mikroklimat i zwiększają subiektywne poczucie komfortu. Zieleń w mieszkaniu wzmacnia poczucie życia i „oddychania” przestrzeni. Bliski dostęp do terenów zielonych sprzyja codziennej aktywności fizycznej i regeneracji. Kontakt z naturą wspiera równowagę emocjonalną i obniża ryzyko przewlekłego stresu. Brak zieleni w otoczeniu może prowadzić do przeciążenia sensorycznego i poczucia izolacji. W efekcie zieleni – zarówno widziana, jak i doświadczana – jest kluczowym elementem zdrowego środowiska mieszkalnego.

Na co powinniśmy uważać

- ! Balkony zlokalizowane od północy, na których nie będziemy chcieli przebywać
- ! Ciasne, wąskie loggie, na których nie będziemy w stanie postawić krzesła i małego stolika na poranną kawę
- ! Mieszkania otoczone betonową dżunglą, która będzie nieustannie podnosiła wskaźniki naszego stresu

AKUSTYKA

Cisza, która pozwala nam na regenerację.

Czujemy się dobrze w mieszkaniu, które zapewnia nam spokój, prywatność i ochronę przed uciążliwym hałasem zarówno z samego budynku, jak i z otoczenia. Chodzi o to, by codzienne życie, odpoczynek i sen nie były stale zakłócanie przez dźwięki, na które mieszkaniowiec nie ma wpływu. Mieszkanie powinno być dobrze odseparowane od źródeł hałasu wewnętrznego, takich jak klatka schodowa, winda, korytarz, zjazd do garażu czy pomieszczenia techniczne. Równie ważna jest ochrona przed hałasem zewnętrznym – od ulic, tramwajów, torów kolejowych czy lotniska – poprzez odpowiednią lokalizację, układ mieszkania oraz rozwiązania ograniczające przenikanie dźwięku do wnętrza.

Co dokładnie badamy

- ✱ **Hałas w najbliższym otoczeniu** – sprawdzamy lokalizację mieszkania względem klatki schodowej, windy, zjazdu do garażu itp.
- ✱ **Hałas w środowisku** – analizujemy potencjalne narażenie mieszkania na hałas z najbliższych dróg, torów kolejowych, czy lotniska w okolicy

Wpływ na nasz dobrostan

Akustyka mieszkania ma bezpośredni wpływ na poziom stresu i zdolność organizmu do regeneracji. Stały lub nieprzewidywalny hałas aktywuje układ nerwowy i utrudnia wyciszenie. Sąsiedztwo klatki schodowej i windy zwiększa ryzyko zakłóceń snu oraz poczucia braku prywatności. Hałas pochodzący ze zjazdów do garażu bywa szczególnie uciążliwy ze względu na niskie częstotliwości. Długotrwałe narażenie na dźwięki tła obniża koncentrację i zwiększa drażliwość. Zaburzenia akustyczne wpływają na jakość odpoczynku nawet wtedy, gdy hałas jest „ledwo słyszalny”. Dobra akustyka wspiera poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad przestrzenią. Cisza w strefach prywatnych sprzyja głębokiemu snu i regeneracji psychicznej. Mieszkania narażone na hałas zewnętrzny szybciej prowadzą do zmęczenia i napięcia emocjonalnego. W efekcie akustyka jest jednym z kluczowych, choć często niedocenianych, czynników dobrostanu w mieszkaniu.

Na co powinniśmy uważać

- ! Sypialnie sąsiadująca przez ścianę z wejściem do budynku, windą lub klatką schodową
- ! Lokalizację budynku w strefie podejścia do lądowania samolotów

SĄSIEDZTWO

Ludzie wokół nas, którzy nie są nam obcy.

Sąsiedztwo wspierające dobrostan to takie, które pozwala wygodnie żyć na co dzień i jednocześnie nie izoluje nas od innych ludzi. Chodzi o otoczenie, w którym podstawowe potrzeby można załatwić blisko domu, bez codziennego uzależnienia od długich dojazdów i nadmiernego stresu. Ważny jest dobry dostęp do usług w najbliższej okolicy, sklepów, szkoły, przedszkola, aptek, punktów opieki zdrowotnej, komunikacji publicznej czy miejsc codziennych aktywności. Jeśli w drodze do tych miejsc nie jesteśmy zmuszeni zamknąć się w samochodzie, mamy większą szansę na poznanie naszych sąsiadów i tworzenie lokalnej wspólnoty. W tym aspekcie istotne też są przestrzenie, które sprzyjają naturalnym kontaktom sąsiedzkim, takie jak przyjazne dziedzińce, skwery, place zabaw, ławki, lokalne kawiarnie czy bezpieczne ciągi piesze, gdzie ludzie mogą się spotykać i budować relacje. Dobrze zaprojektowane sąsiedztwo to takie, które daje bliskość codziennych funkcji i warunki do tworzenia więzi sąsiedzkich.

Co dokładnie badamy

- ✿ **Obiekty użyteczności publicznej** – analizujemy najbliższą okolicę sprawdzając lokalizację m.in. szkół, przedszkoli, placówek opieki zdrowotnej, sklepów, miejsc rozrywki, czy rekreacji
- ✿ **Uciążliwości** – sprawdzamy czy w okolicy nie ma urządzeń technicznych generujących hałas, obiektów przemysłowych, potencjalnych źródeł zanieczyszczeń
- ✿ **Zasięg pieszy** – określamy jakie przestrzenie są dostępne w zasięgu od pięcio- do dwudziestominutowego spaceru
- ✿ **Zasięg dojazdu** – sprawdzamy jak układ okolicznych dróg wpływa na realny czas dojazdu w rejonie mieszkania

Wpływ na nasz dobrostan

Sąsiedztwo mieszkania w istotny sposób kształtuje codzienny poziom stresu i poczucie bezpieczeństwa mieszkańców. Dobry dostęp do usług publicznych zmniejsza obciążenie czasowe i logistyczne dnia codziennego. Możliwość załatwiania podstawowych spraw pieszo sprzyja aktywności fizycznej i lepszej kondycji psychicznej. Czytelna struktura okolicy zwiększa poczucie orientacji i kontroli nad otoczeniem. Niski poziom przestępczości bezpośrednio wpływa na spokój i komfort emocjonalny. Dostęp do komunikacji publicznej redukuje zależność od samochodu i związany z nią stres. Dobrze zaprojektowane sąsiedztwo sprzyja spontanicznym kontaktom społecznym. Izolacja przestrzenna i brak usług w pobliżu mogą prowadzić do poczucia wykluczenia. Jakość otoczenia wpływa na to, jak często mieszkańcy wychodzą z domu i korzystają z przestrzeni publicznej. W efekcie dobre sąsiedztwo wspiera zdrowie psychiczne, relacje społeczne i ogólną jakość życia.

Na co powinniśmy uważać

- ! Brak najpotrzebniejszych usług w najbliższej okolicy, co zmusi nas do ciągłego używania samochodu
- ! Ograniczony dostęp do komunikacji miejskiej
- ! Brak podstawowego bezpieczeństwa, wysoka przestępczość w okolicy

Zdrowego mieszkania życzy zespół

