

„Krása a zdraví“
diplomní projekt na FA ČVUT v Praze
© Irena Šebová
v ateliéru Romana Kouckého a Edity Lisecové
zimní semestr 2008/2009

„Krása a zdraví“
diplomní projekt na FA ČVUT v Praze
© Irena Šebová
v ateliéru Romana Kouckého a Edity Lisecové
zimní semestr 2008/2009

Obsah

Identifikace

Zadání
Program

Pojmy, jejich význam, původ a synonyma
Wellness procedury, výběr a popis

Výběr místa
Studie Rohanský ostrov
Širší vztahy, výběr místa
Širší vztahy, idea a provedení

Turecká lázeň
Rešeře
Inspirace

Koncept, návrh
Vývoj projektu, Fenomén barvy
Teorie pěti elementů
Skrytá geometrie - těžiště půdorysu
Vývoj formy
Geometrie formy - vektory - ovlivňování

Místo - situace
Místo - stávající stav - fotodokumentace
Vymezení pozemků - demolice stávajících objektů

Výkres - širší vztahy
Výkres - situace
Bilance objektu
Výkres - půdorys suterénu
Výkres - půdorys 1NP
Výkres - půdorys 2NP
Výkres - půdorys 3NP
Výkres - půdorys 4NP
Výkres - půdorys 5NP
Výkres - půdorys 6NP
Výkres - podélný řez severní
Výkres - podélný řez jižní
Výkres - příčný řez
Výkres - pohled severní
Výkres - pohled jižní
Výkres - pohled východní
Výkres - pohled západní
Perspektivy

Konstrukce a obal
Ochrana proti povodni

Technické listy

Použitá literatura

Identifikace

Akce: diplomní projekt, FA ČVUT v Praze, zimní semestr 2008/2009

Téma práce: Krása a zdraví, wellness centrum

Vypracovala: Irena Šebová v ateliéru Romana Kouckého a Edity Lisecové

Místo: Praha7, Holešovice, ulice Jateční-Na Maninách

„Krása a zdraví“
diplomní projekt na FA ČVUT v Praze
© Irena Šebová
v ateliéru Romana Kouckého a Edity Lisecové
zimní semestr 2008/2009

Zadání

Dříve než čtenáře následujícího úryvku pochlít patos, aby se vzápětí probudil jeho dobrý vkus, chci upozornit na to, že jsem v textu záměrně vynechala strhující a obdivný pohled na „objednatele“ beránka, protože ten by posunul význam použití tohoto textu na pozici více než spornou.
Význam textu spočívá jednak v jeho všeobecné známosti, jednak ilustruje způsob zadání témat diplomního projektu a proces následného zpracovávání. Z úryvku ovšem také plyne, že výsledek je ve všech směrech uspokojivý být překvapivý. Možná je a možná chybí krok.

... První večer jsem tedy usnul v písku, na tisíc mil daleko od jakékoliv obydlené končiny. Byl jsem opuštěnější než trosečník na voru uprostřed oceánu. Dovedete si proto představit, jaké bylo mé překvapení, když mě na úsvitě probudil zvláštní hlásek:
„Prosím pěkně ... nakresli mi beránka...“
„Cože?“
„Nakresli mi beránka...“

... Když jsem konečně byl schopen promluvit, řekl jsem mu:
„Ale ... co tu děláš?“
A tu mi docela tiše, jako něco nesmírně vážného, opakoval:
„Prosím pěkně ... nakresli mi beránka...“
Když stojíme před příliš velkou záhadou, neodvážíme se neuposlechnout. Ačkoli se mi to zdálo zde - na tisíce mil ode všech obydlených míst a v nebezpečí smrti nesmyslné, vytáhl jsem z kapsy list papíru plnící pero. Ale tu jsem si vzpomněl, že jsem studoval především zeměpis, dějepis, počty a mluvnicku, a řekl jsem človíčkovi (trochu mrzutě), že neumím kreslit. Odpověděl mi:
„To nevadí. Nakresli mi beránka.“
Poněvadž jsem nikdy nekreslil beránka, nakreslil jsem mu jednu z těch dvou kreseb, které jsem uměl. Obrázek zavřeného hroznýše. A užasl jsem, když jsem slyšel, jak mi ten človíček povídá:
„Ale ne, já nechci slona v hroznýši. Hroznýš je moc nebezpečný a slon zabere hodně místa. U mne doma je všechno malinké. Potřebuji beránka. Nakresli mi beránka.“
Tak jsem tedy kreslil.

On ji však zase odmítl jako ty předcházející:

„Ten je moc starý. Já chci takového, aby dlouho žil.“

A tu, protože jsem ztratil trpělivost a protože jsem spěchal, abych se co nejdřív pustil do rozebírání motoru, načmáral jsem tuhle kresbu:



A prohlásil jsem:

„To je bedýnka. Beránek, kterého chceš, je uvnitř.“

Ale byl jsem velice překvapen, když se obličeji malého soudce rozzářil.

„Právě tak jsem to chtěl. Myslím, že ten beránek bude potřebovat hodně trávy?“

„Proč?“

„Protože u mne doma je všechno malinké...“

„Jistě to postačí. Dal jsem ti docela malého beránka.“

Sklonil se nad kresbu.

„No, není tak moc malý ... Jé, podívej se, on usnul...“

A tak jsem se seznámil s malým princem.

Antoine de Saint-Exupéry: Malý princ, přeložila Zdeňka Stavinošová



Díval se pozorně a řekl:

„Ne! Tenhle je už moc nemocný. Udělej mi jiného.“

Nakreslil jsem tento obrázek:



Můj přítel se mile, shovívavě usmál:

„Ale podívej se ... to není beránek, to je beran. Má rohy...“

Tak jsem kresbu znova předělal.



Program

Ačkoli zadání diplomové práce mohlo být na mně, přijala jsem nabízené téma „lázně-wellness“ zabalené do lepšího názvu „Krása a zdraví“, o tom bude ještě řeč.

Program pak byl čistě na mně a vyplynul z rešerše zpracované v diplomním semináři, z výběru stavební parceley a největší vliv měl koncept wellness centra. Protože zvolená parcela, umístění na ní a koncept se navzájem hodně ovlivňují, prošel stavební program v průběhu práce řadou změn. Definitivní podoba, jak ji předkládám, je výsledkem určitého vývoje a bude podrobněji rozvedena v části bilance objektu, kde jsou uvedeny výměry ploch.

recepce
parkování
obsluha parkování
občerstvení-bar
zahrada
terasa
kancelář
butik
kadeřník
kosmetika
lékař, poradenství
wellness procedury
techniky osobního rozvoje
seminární místnosti
šatny klientů
šatny zaměstnanců
odpočinek klienti
odpočinek zaměstnanci
úpravna vody
kotelny
prádelna
dílny
sklady
vzduchotechnika

Pojmy, jejich význam, původ a synonyma

KRÁSA, angl. BEAUTY

beauty= physical attractiveness

adorableness, allure, allurement, artistry, attraction, bloom, charm, class, comeliness, delicacy, elegance, exquisiteness, fairness, fascination, glamor, good looks, grace, handsomeness, loveliness, polish, pulchritude, refinement, shapeliness, style, symmetry, winsomeness

Roget's 21st Century Thesaurus, Third Edition, <http://thesaurus.reference.com/browse/beauty>

ZDRAVÍ, angl. HEALTH

zdravý=

z praslov. sorv, solvos, řec. hólos celý, nedotknutelný, lat. salvus celý, zdravý, ind. sarva celý, neporušený. V angličtině holy svatý a whole celek. Zdraví, ono pro vědu a zdravotnictví nedefinovatelné slovo, bylo našimi předky na celé zemi chápáno vždy jako celistvost, svatost, neporušnost, úplnost.

Václav Machek: Etymologický slovník jazyka českého, Academia 1971

health=

O.E. hælp "wholeness, a being whole, sound or well," from PIE *kailo- "whole, uninjured, of good omen" (cf. O.E. hal "hale, whole;" O.N. heill "healthy;" O.E. halig, O.N. helge "holy, sacred;" O.E. hælan "to heal"). Healthy is first attested 1552.

<http://www.etymonline.com/>

health=physical, mental wellness

bloom*, clean bill, complexion, constitution, energy, eupepsia, euphoria, fettle, fine feather, fitness, form, good condition, haleness, hardihood, hardness, healthfulness, healthiness, lustiness, pink*, prime*, robustness, salubriousness, salubrity, shape, soundness, stamina, state, strength, tone, tonicity, top form, verdure, vigor, well-being, wholeness

health=The condition of being physically and mentally sound.

haleness, healthiness, heartiness, soundness, wholeness

health=

condition, constitution, disposition, euphoria, fettle, fitness, hardness, healthfulness, moor, prosperity, salubrity, salutariness, shape, soundness, spirits, stamina, strength, tonicity, verdure, vigor, vitality, well-being, wholesomeness

Roget's 21st Century Thesaurus, Third Edition, <http://thesaurus.reference.com/browse/health>

WELLNESS

wellness=

výraz byl poprvé použit v roce 1654 v monografii sira A. Johnsona jako „wealnesse“ a byl definován v oxfordském anglickém slovníku slovem „dobré zdraví“, dobrý zdravotní stav. Dr. Halbert L. Dunn, americký lékař, zavádí v šedesátých letech minulého století nové slovo wellness složené z well-being(dobré bytí) a fitness či happiness. Francouzi používají pro wellness výraz bien etre, Italové identické ben esere, obojí znamená být dobře, cítit se dobře.

Hana Cathala: Wellness, od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu, Grada Publishing a.s., 2007, s.14

SPA

spa=

"medicinal or mineral spring," 1626, from name of health resort in eastern Belgium, known since 14c., that featured mineral springs believed to have curative properties. The place name is from Walloon espia "spring, fountain."

<http://www.etymonline.com/>

spa= resort

day spa, fat farm*, health club, health facility, holiday spot, hotel, hot spring*, lodge, mineral spring resort, sanitarium, sauna, whirlpool

spa=

bath, baths, oasis, resort, saratoga, spring

Roget's 21st Century Thesaurus, Third Edition, <http://thesaurus.reference.com/browse/spa>

Roget's 21st Century Thesaurus, Third Edition, <http://thesaurus.reference.com/browse/therapy>

PĚČE, TERAPIE, angl. CARE, THERAPY

péče a terapie=

K ujasnění pojmu péče a terapie je nutno dodat, že se jedná o pojmy identické, přestože v mnohých vzniká dojem, že terapie je lékařský výraz a týká se léčení a že péče je spíše výraz z kosmetické oblasti dotýkající se prevence. Therapeia je starořecké slovo a znamená péči, ošetřování, opečovávání a léčení druhého a sebe sama v nejširším slova smyslu.

Hana Cathala: Wellness, od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu, Grada Publishing a.s., 2007, s.22

care= personal interest, concern

affliction, aggravation, alarm, anguish, annoyance, anxiety, apprehension, bother, burden, chagrin, charge, consternation, discomposure, dismay, disquiet, distress, disturbance, encumbrance, exasperation, fear, foreboding, fretfulness, handicap, hardship, hindrance, impediment, incubus, load, misgiving, nuisance, onus, oppression, perplexity, pressure, responsibility, solicitude, sorrow, stew, strain, stress, sweat, tribulation, trouble, uneasiness, unhappiness, vexation, woe, worry

care= carefulness, attention to detail

alertness, caution, circumspection, concentration, concern, conscientiousness, consideration, diligence, direction, discrimination, effort, enthusiasm, exactness, exertion, fastidiousness, forethought, heed, interest, management, meticulousness, nicety, pains, particularity, precaution, prudence, regard, scrupulousness, solicitude, thought, trouble, vigilance, wariness, watchfulness

Roget's 21st Century Thesaurus, Third Edition, <http://thesaurus.reference.com/browse/care>

therapy= healing treatment

analysis, cure, healing, medicine, remedial treatment, remedy, therapeutics

treatment= The systematic application of remedies to effect a cure.

care, regimen, rehabilitation

Roget's 21st Century Thesaurus, Third Edition, <http://thesaurus.reference.com/browse/therapy>

LÁZNĚ

Jacques Prévert

překlad Adolf Kroupa
ze sbírky Soleil de nuit

Procházejí se

Potkávají se

Pozdravují se

Častují se zdvořilostkami

Vykládají si své názory

Jsou ohyzdní a zamřelí

metály mají jsou vážení

Mají příliš mnoho nezdravého tuku

mezi kostmi a kůží

a řekl bys že všechna zvířata

která když pozrela

se na nich pomstila

že se nechala sníšt

Jedli příliš mnoho mrtvých zvířat

Věšeli za krk ptáky mrtvé a zamřelé

Jedli příliš mnoho zamřelých ptáků

přespříliš pili přespříliš stará vína

Jsou velmi velmi staří a velmi ohyzdní

a vědí to dobře

Jedli a pili podíl druhých

a když se dívají na druhé

moc a moc rádi

by je viděli zdechat jak psy

někde v koutě

Mají pář chlupů na hlavě a mizernou náladu

A podivný způsob dívat se a nic nevidět

podivný způsob předstírat že se dívají

předstírat že vidí

je to na blíti

ano na blíti

docela jistě

a namístě

A když popijeji svou hnusnou vodu

z těch ubohoučkých pohárků

utrousí krutou drobníku smíchu

žertují zubama skřipajice

a jejich nejtajnejší trápení

a jejich přezalostná zatracená těla

jsou přesně vykalkulovaná cena

kterou platí

za svěřované oplzlosti

za hrůzplnou veselost

NÁPLŇ - ČERVENÝ

lehké cvičení na přístrojích_protažení těla, zahřátí svalů
infrasauna_
odpočinek_pasivně
občerstvení_nápoje
sauna_
odpočinek_pasivně, relax
odpočinek_aktivně, procedura
ušní svíce_Tato technika se řadí svým původem mezi orientální léčebné procedury. Ušní svíce představují účinnou prevenci i rychlou pomoc při mnoha obtížích. Jejich použití je návratem k přírodní terapii podle velmi staré receptury.
masáž lávovými kameny_Masáž lávovými kameny je specifický typ masáže, kdy se používají nahřáté lávové kameny (ve vodní lázni na teplotu 40-50 °C), které se pokládají na vybraná místa na těle (čakry, energetické dráhy, problematická „zatuhlá“ místa), nebo se s kameny prohřívá a masíruje.
baňkování_Baňkování (někdy také vakuterapie) je metoda známá déle než pět a půl tisíce let. První zmínky o této metodě nalezneme už v Mezopotámi, u starých indiánů, ale i v jiných koutech světa. V Číně se baňky používaly po tisíciletí. Pouze se používaly jiné nástroje než dnešní baňky (např. telecí rohy). Baňkování je vhodná doplňková metoda klasických masáží.
slunečná louka_místnost se solárními zářiči, lehátka
individuální solária_samostatná lehátka, boxy pro 1 osobu
občerstvení_nápoje, ovoce, sendviče
parafango_Parafínové zábaly jsou vhodnou procedurou pro léčení potíží pohybového aparátu. Tato metoda využívá přenosu tepla, které se uvolňuje při tuhnutí parafínové hmoty mezi 52 °C-62 °C. Parafínová hmota s parafínovým olejem se nanáší na ošetřované místo. Lokálním přenosem tepla dochází k prohřátí a uvolnění tkání, což odbourává pocit bolesti.
masáž_Med je odpradávna zařazován mezi přírodní zázraky - jako pochutina i jako podpůrný léčebný prostředek. Med je základním včelím produktem, ale mnohem více než k léčení ho využíváme spíše jako chutnou potravinu. Výzkumy ukázaly, že med má vlastnosti léčivé a posilující. Kromě konzumace medu si můžeme doprát i medovou masáž.

NÁPLŇ - ZELENÝ

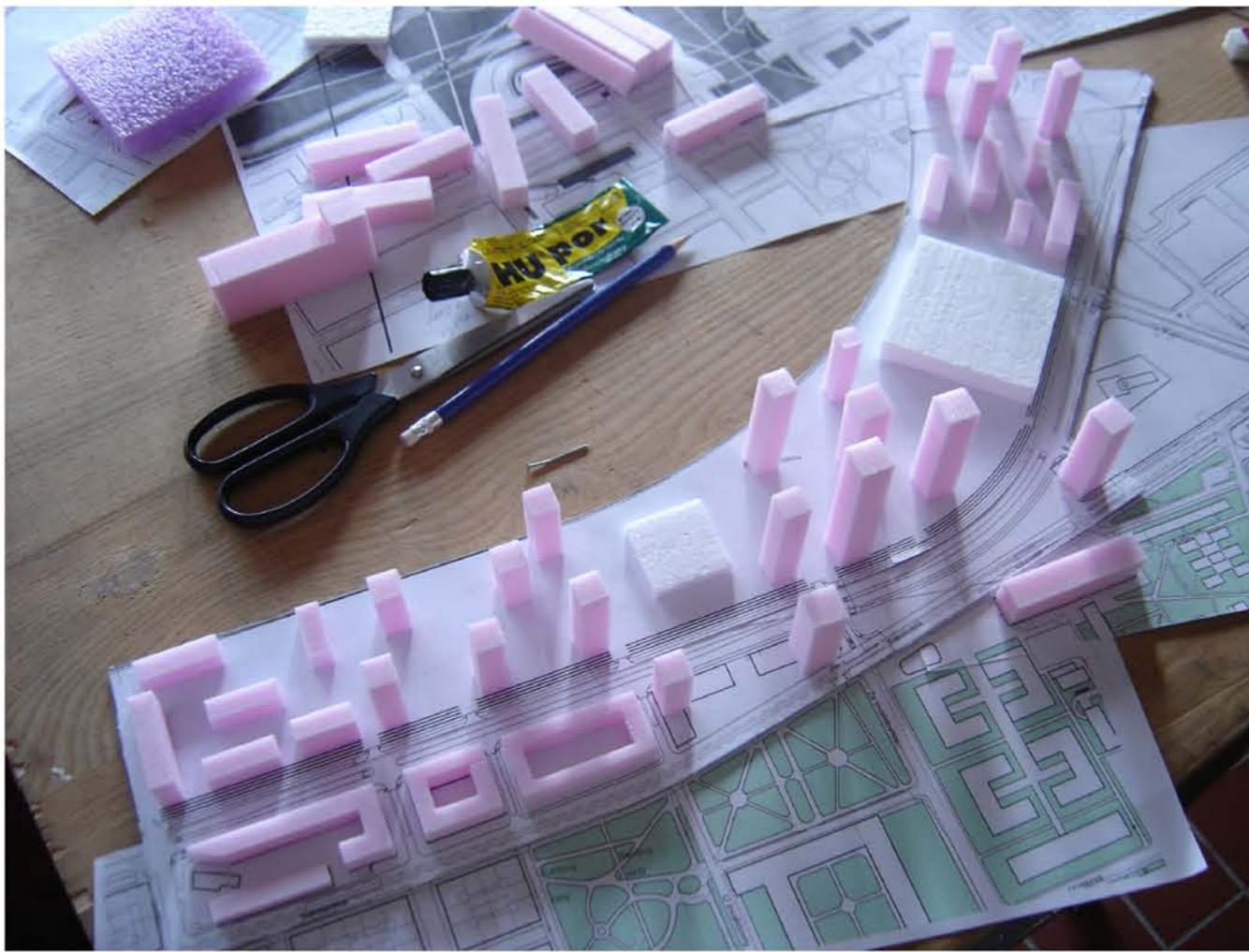
pomalé cvičení_zaměřeno na práci s dechem
tai-chi_Tai chi Chuan, zkráceně nazýváno tai-chi, je několik set let staré bojové umění pocházející z Číny. Za tvůrce sestavy je obecně považován taoistický světec Chang San-feng (1127-1279). Chang San-feng byl příslušníkem taoistické školy Wudang.
nordic walking_nácvik chůze, výchozí bod, chůze podél řeky
semináře_techniky osobního rozvoje_praktické zkoušky_nácvik modelových situací
kryosauna_Kryoterapie - ochlazení jako léčebný prostředek - je v medicíně využíván po staletí. Lokální kryoterapie - ledové obklady, aplikace nosičů chladu patří k běžným terapeutickým procedurám, zejména při léčbě potíží pohybového ústrojí, revmatických zánětlivých onemocnění.
odpočinek
solná jeskyně_Solné jeskyně jsou jednou z originálních metod využití léčivé sily soli z Mrtvého moře. Ta má výrazně preventivní, léčebné, regenerační i relaxační účinky. Jsou uměle budované a najdeme je často v centru velkých měst. Mikroklima uprostřed solných krystalů podkreslené solnými lampami, a zvuky mořského vlnobití je nejen velmi působivé, ale působí velmi blahodárně na celý organismus.
cvičení pilates_Zakladatel této metody Joseph Pilates prorokoval: „Po deseti lekcích pocítíte rozdíl. Po dvaceti lekcích uvidíte rozdíl. Po třiceti lekcích budete mít nové tělo.“
gymnastické míče_Gymnastické, rehabilitační, skávací, fit balony... zkrátka velké míče. A proč si pořídit právě takový míč? Velké množství zdravotních problémů, které nás trápí, včetně bolesti zad, jsou výsledkem našeho moderního životního stylu. Příliš dluho sedíme - ve školních lavicích, v práci i ve volném čase. Tento nedostatek vede ke ztrátě přirozeného posilování našeho svalstva.
akupresura_Akupresura, někdy u nás nazývaná čínská tlaková masáž - tuina, je předchůdcem akupunktury a vychází také ze stejných principů. Tato terapie je stará několik tisíc let. Působí, podobně jako akupunktura, na akupunkturní body, které jsou rozmištěny po celém těle (hlava, trup, končetiny). Principem akupresury je stlačování akupresurních (reflexních) bodů.
občerstvení_nápoje, ovoce, sendviče
oxygenoterapie_Jedná se o terapii prof. Dr. Manfreda von Ardenna. Účelem je zlepšení kyslíkového potenciálu. Tato terapie by měla mobilizovat k aktivnějšímu využití získaných energetických rezerv. Kyslíková léčba je vhodná u všech pacientů všech věkových kategorií. Pacient vdechuje 94% kyslíkovou směs a pije se vitamínový a minerálový koktejl.
plynová koupel_suchá koupel v CO2
fyzioterapie

NÁPLŇ - MODRÝ

lehké cvičení na strojích
bazén_manipulace
občerstvení_nápoje
vřívé koupele masážních vanách
skotské stříky_Tato stimulační procedura využívá aplikaci tepla a chladu, jakož i mechanického dráždění pokožky proudem vody. Prokřivení dolních a horních končetin působí na zmírnění svalové bolesti při degenerativních onemocněních pohybového aparátu, jakož i funkčních poruch prokřivení dolních a horních končetin.
odpočinek
masáže_čínské tlakové masáže
případové koupele
aroma masáže
lymfodrenáž_Tato speciální masáž má za úkol obnovit a zvýšit oběh lymfy. Pomocí cíleného masážního tlaku a směru je možné lymfu aktivovat a dosáhnout odplavení škodlivin z těla ven.
vakupres
solárium

NÁPLŇ - ŽLUTÝ

kosmetický salon
semináře_techniky osobního rozvoje_praktické zkoušky_nácvik modelových situací
přednášky_techniky osobního rozvoje
semináře_techniky osobního rozvoje_praktické zkoušky_nácvik modelových situací



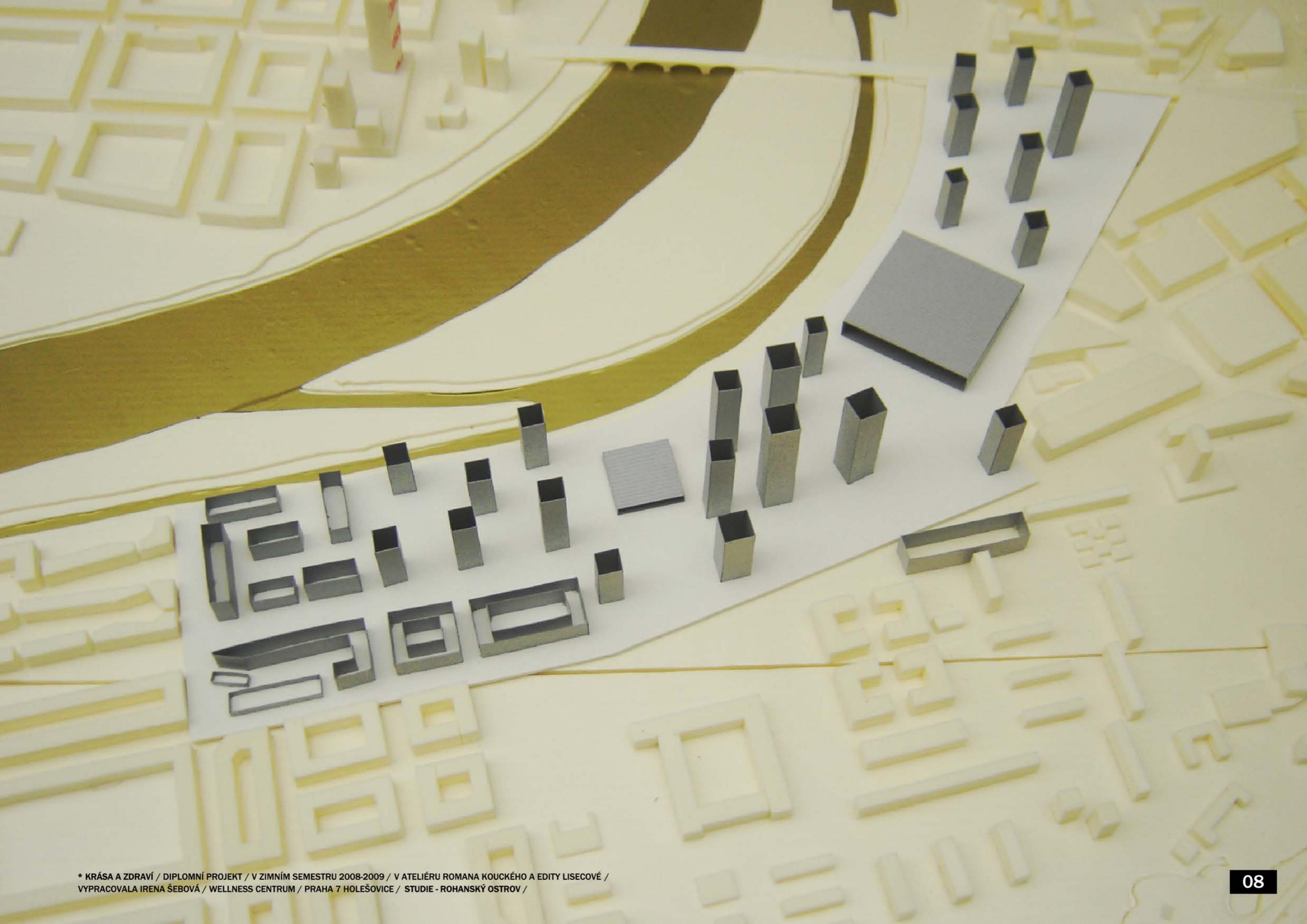
Širší vztahy a výběr místa

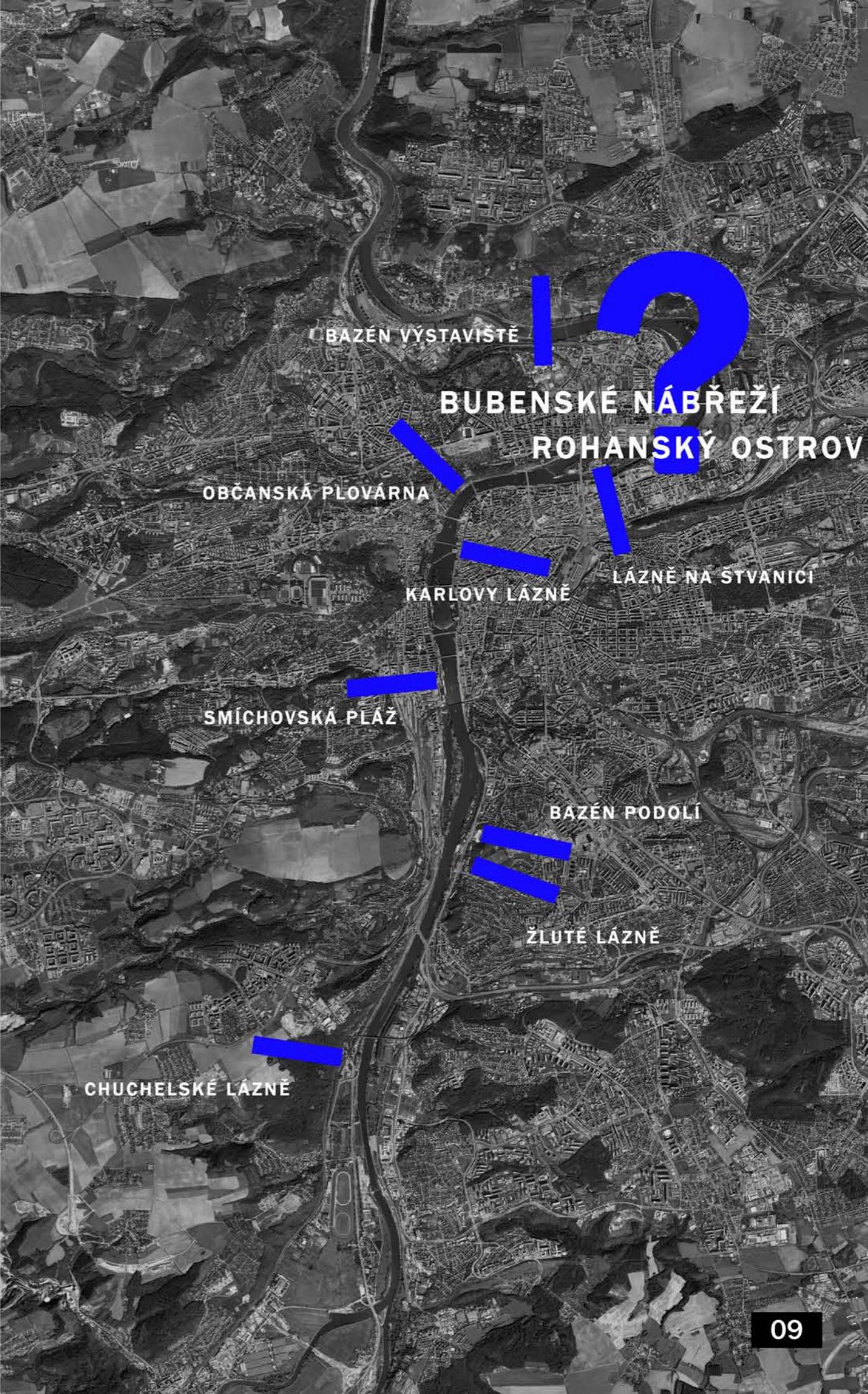
Výběr lokality pro wellness centrum byl zčásti ovlivněn snahou koordinovat všechny tři současně vznikající diplomní projekty, tedy moje wellness centrum, most Ondřeje Tomka a věžový dům Tomáše Krále. V ideálním případě by každý jeden projekt profitoval z ostatních, z jejich blízkosti a funkční náplně. Tedy pro wellness centrum ideální přímé dopravní spojení autem a autobusem přes most a z luxusního obytného věžového domu potenciální klientela centra. Společně jsme přemýšleli o umístění v meandru Vltavy mezi ostrovem Štvanice, slepými rameny v Libni a mostem Barikádníků. Zvolili jsme variantu umístit budovy na Rohanský ostrov, na celém území probíhala současně soutěž, a most pak spojoval oba břehy Vltavy mezi ulicemi Na Maninách a Šaldova. Pro poměrně rozlehlé a nezastavěné území Rohanského ostrova jsme vyvinuli několik variant urbanistické studie, spíše urbanistického nástinu, jak by mohlo území fungovat jako celek. Jeho součástí byly objekty různých funkcí a mezi nimi obytné mrakodrapy, městské lázně, plavecký stadion atp.

Toto umístění se pro typ zadání nakonec ukázalo jako nepříliš vhodné, bez reálné situace, do jisté míry bez kontextu, hledali jsme znovu. Most zůstává na svém místě, přesouváme se s budovami na protější břeh a zásadně přehodnocujeme měřítka. Navíc se dostaváme do těsnější vazby s mostem, jehož zhlaví je v přímém sousedství našich pozemků, wellness centrum je blízko vodě na zeleném pěším koridoru náplavky a věžové bydlení se dostává do souvislosti s projekty výškových budov na sousedních pozemcích.

Wellness centrum pak definitivně zapadá do systému veřejných lázeňských objektů a plováren, stávajících i zaniklých, posazených na obou březích řeky Vltavy: Chuchelské lázně - Žluté lázně - plavecký bazén Podolí - Smíchovská pláž - Karlovy lázně - Občanská plovárna - lázně na Štvanici - plavecký bazén Výstaviště, rekreačně sportovních objektů: loděnice - půjčovny lodí a šlapadel - kurty na Střeleckém ostrově - celý sportovní areál na Štvanici - golfový klub na Rohanském ostrově - tenisové kurty Pelc Tyrolka a celá řada dalších objektů směrem ven z města.

Vybraný pozemek pro budovy mezi ulicemi Na Maninách - Jateční a Bubenským nábřežím ve skutečnosti není veden jako stavební parcela, ale jako plánovaná zeleň. Domnívám se, že trojúhelníková parcela obklopená komunikacemi bude jen velmi těžko plnit funkci plnolibodnotné rekreační zelené plochy, zatímco vytvořením stavebního pozemku a zástavbou s rozumnou funkční náplní a objemem vytvoří příznivé podmínky pro kvalitní zelený pás náplavky. Jednak ho oddělí od dopravního ruchu komunikaci, zkultivuje a tím vlastně zničí útočiště skupiny lidí, tedy přesune je i s jejich problémy jinam. Řešit tento jev by měl být předmětem jiného úkolu.





IDEA:
MRAKODRAP
WELLNESS

PROVEDENÍ:
WELLNESS
MRAKODRAP

MOST

MOST



KRÁSA A ZDRAVÍ
DIPLOMNÍ SEMINÁŘ
ATELIÉR ROMANA KOUCKÉHO
ZIMNÍ SEMESTR MMVII-MMVIII
IRENA ŠEBOVÁ

* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMNÍ PROJEKT / V ZIMNÍM SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKÉHO A EDITY LISECOVÉ /
VYPRACOVALA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEŠOVICE / TURECKÁ LÁZEŇ /





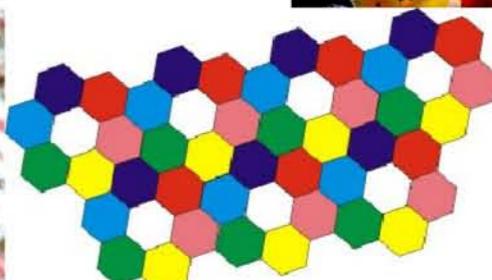
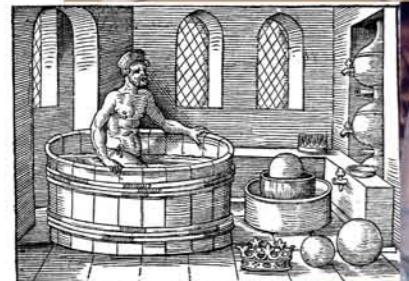


Inspirace

Inspirací pro projekt jsem měla hned několik. Jednak samotná rešerše z předešlého semestru mi pomohla zjistit, jakými způsoby je možné přistoupit k tématu wellness, novodobých lázní. Pomohla mi najít rozdíl mezi wellness tedy well-being a konzumací marketingově dobře servírovaných procedur spadajících do wellness a spa resortu, aniž bych přestala myslit na to, že každý podnikatelský záměr je stále podnikatelským záměrem.

Velmi inspirativní je samotná čtvrť Holešovic, živelný způsob, jakým je nakládáno se stavebními pozemky, na kterých vznikala jedna bouda vedle druhé, protože bylo potřeba. Vznikly srostlice domů, u kterých je ještě možné označit odkud kam který sahá, už ale není možné jeden od druhého oddělit, protože by celek přišel o důležitou součást.

Inspirativní je také architektura Holešovických průmyslových staveb, materiály, oplocení, rámy konstrukcí. Přímo na našem pozemku se v současnosti nachází stará pískovna s objektem sila, které rozhodně navrhujeme zachovat, zrenovovat a začlenit jako monument do upravené náplavky, jako vzpomínku místa a otázkou, co tu bylo a kde to je?



HOLY

WELLNESS

KRÁSA

LÁZNĚ

WELL-BEING

ÚPLNÝ

HEALTH

WHOLE

KOMPLEXNÍ

HOLISTICKÝ

SVATÝ

NEDOTKNUTELNÝ

PÉČE

KRÁSA

CARE

SPA

ZDRAVÍ

UNIVERS

CELISTVÝ

BEAUTY

CELÝ

Koncept, návrh

Koncept projektu vychází z mnoha inspirací a na ně navazujícího studia teorie elementů a teorie barev.

Vycházela jsem ze slov „krása“, „zdraví“, „wellness“, „well-being“, „lázně“, z jejich významu, z jejich prvního skutečného sdělení a ze sdělení přidaného a nevyžádaného. Potýkám se se zařízenými představami.

Začala jsem s pojmy „krása a zdraví“, kterým v obecné rovině všechni rozumějí, ale u kterých bylo pokaždé nutné dodat vysvětlení, co je předmětem diplomové práce.

U přesnějšího pojmu „well-being“ je to podobné, jen ne všechni znají překlad.

Přichází na řadu wellness, poměrně rozšířené slovo v obecném povědomí, kterému téměř každý rozumí. Nastává ovšem situace, kdy opět musím dovysvětlovat, co ještě patří do oblasti wellness.

Nejtěžší úkol nastává u pojmu lázně, protože ten znají a chápou úplně všechni i s jeho přidaným a nevyžádaným sdělením. Musím tedy vysvětlovat, co NENÍ předmětem práce.

Z toho důvodu nemohu ve své práci používat slovo lázně a pro prvotní informaci o typologii používám pojmenování wellness.

Pro koncept a pojmenování diplomového projektu používám spojení „krásy a zdraví“, jako nejvhodnější a nejméně podsouvající pojmy.

Pojem „zdraví“, který v základu znamená celý, holistický, nedotknutelný, neporušený, celistvost a úplnost, mě přivádí na myšlenku převést tuto celistvost a neoddělitelnost do projektu.

Wellness centra nabízejí širokou škálu procedur, které navíc kombinují do různých balíčků šitých „na míru průměrného businessmana nebo průměrné manažerky“. Wellness hotely pak nabízejí celý wellness program, včetně ubytování.

Ve skutečnosti se jedná o dobrou myšlenku, protože terapeutická účinnost procedur se zvyšuje vhodnou kombinací s jinými procedurami navzájem a jejich správným řazením. Cílem je právě dosažení pocitu „dobrého bytí“ a v delším časovém horizontu pak preventivní a terapeutický účinek na lidský organismus. Z fyziologického hlediska je stav „dobrého bytí“ spojen s tím, že je do mozku vyloučen hormon endorfin, který tento pocit vyvolává. To mě přivedlo od tématu kvality poskytované služby ke kvantitě. Totíž kolik procedur v řadě je třeba absolvovat pro dosažení pocitu „well-being“, jestliže se tento pocit po určitém čase dostaví například i při fyzické námaze. A není pak vlastně druhá a třetí masáž v řadě poněkud nadbytečná, jestliže bylo cíle již dosaženo?

V návrhu vycházím ze zkušenosti, že některé procedury pro podpoření svého účinku mají následovat za jinými, nazvu to obvykle užívaným pojmem „balíček“. Tedy skupinu procedur, které je vhodné kombinovat, sdružit do jednoho objektu-domu a nabízít klientovi tu jeho sestavu, nyní skutečně šitou na míru.

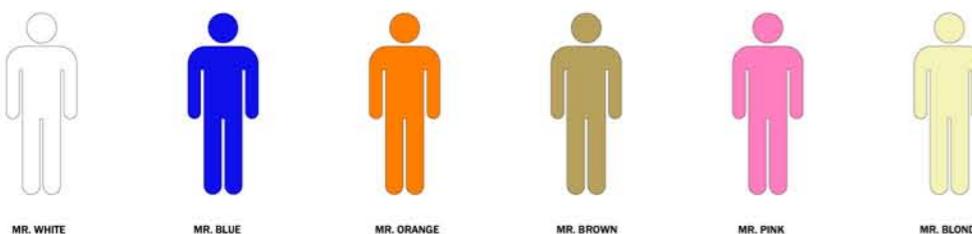
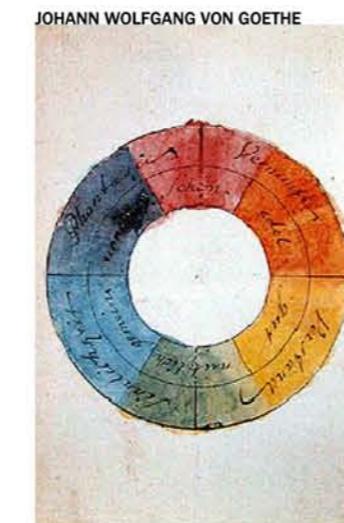
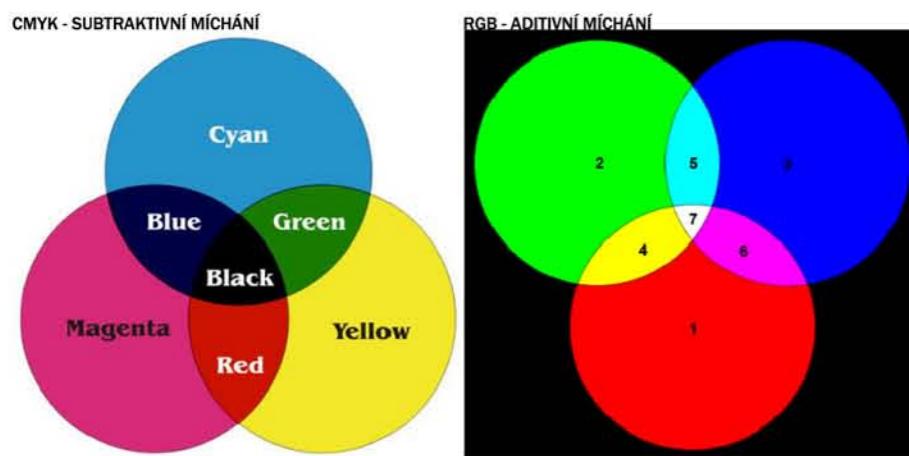
Navrhoji wellness centrum jako skupinu domů, které budou v celku nabízet co nejširší škálu procedur a terapeutických metod, každý zvlášť pak ucelenou sestavu, resp. několik možných kombinací sestav.

Všechny objekty se potkávají ve společném prostoru, který plní funkci jednak rozptylovou, jednak psychosociální. Člověk navazuje první kontakty s prostředím, s lidmi, zorientován na sebe.

Celkem navrhoji pro centrum pět objektů, ačkoliv jeden z nich absolutně neslouží k dosažení „well-being“, je totiž určen k zaparkování aut klientů. Protože auto podnikne podobnou cestu jako klient, tj. vertikálně se přemísť v objektu na přesně určené místo, kde setrvá, případně v tomto případě spolu s aspektem úspory místa odůvodnitelně použít patrového zakladače pro auta.

Ostatní čtyři objekty slouží výhradně k poskytování wellness procedur a nácviku technik osobního rozvoje.

Jestliže připustím, že je možné se v centru pohybovat za procedurami ve vertikálním směru, tj. po schodech či vnitřním výtahem, tento způsob bude navíc vyhovovat klientům, kteří přišli na jednu dvě procedury, uvědomí si, že vznikají intimnější prostory, do kterých mohu letmo nahlédnout, aniž bych rušila jiného klienta, a přesto se dozvím, co se děje v ostatních koutech mého domu. Je důležité si uvědomit, že se lidé v takových centrech dobrovolně vzdávají části svého soukromí, odhalují se ostatním klientům, terapeutovi a nejvíce sami sobě.



Vývoj projektu

Návrh je od počátku založen na snaze pojmut wellness centrum jako celistvý soubor procedur, umístěných do souboru objektů, a nabídnout komplexní péči o tělo a ducha. Žádná část není oddělitelná, byť je možné ji chápat samostatně, podobně jako třeba ruku. Klient prochází procedurami systémem posloupnosti, tedy vhodným seřazením v rámci jednoho objektu.

Obsahově je každý objekt identifikován s typem procedur. Systém přiřazení procedur k sobě navzájem byl od počátku jasný: vodní procedury, teplé procedury, vzdušné procedury a techniky osobního rozvoje. Zpočátku jsem se zdráhala systém pojmenovat po 4 živlech, protože se mi to zdálo poněkud nepřesné, klasické zemité procedury jako jsou bahenní zábavy jsem nezařazovala, k objektu u Vltavy nedaleko centra to nepasovalo.

Fenomén barvy

Po formální stránce je třeba objekty odlišit vizuálně srozumitelně. Barevné označení, koneckonců osvědčené v mnohých parkovacích bludištích, se jeví jako nejsrozumitelnější, navíc není potřeba vytvářet nový znakový systém a zatěžovat jím klienty. Pochopitelně je nutné použít odstíny, které bude možné určit jednoznačně.

Začala jsem hledat ucelené systémy, používající fenomén barvy.

Novodobé barevné systémy CMYK a RGB vycházejí ze 3 barev jako základu všech odstínů, což je málo, navíc neimplikují další souvislosti.

Lékař a filosof Empedokles přiřazuje 4 baryám nejen 4 živly ale také 4 temperenty:

žlutá: sangvinik: vzduch

červená: cholerik: oheň

zelená: flegmatik: voda

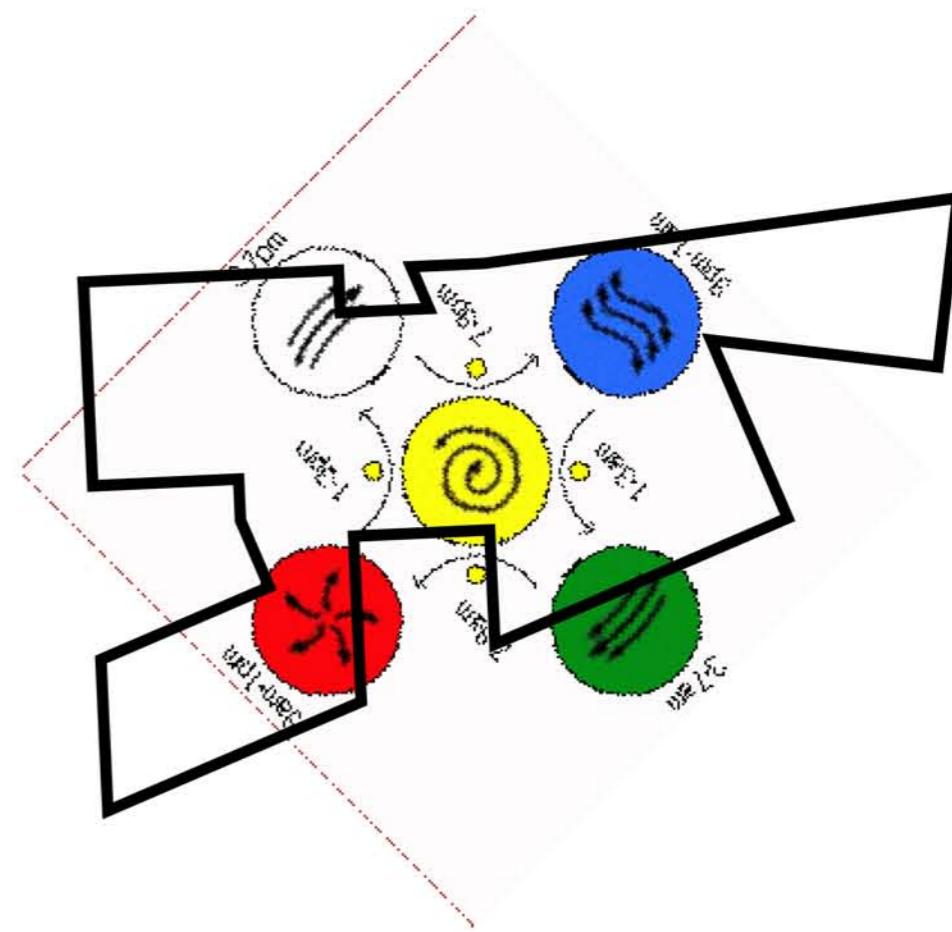
modrofialová: melancholik: země

Tento systém nekoresponduje s

Vehicle system will be suspended from unloading. Recovery mode ready at destination station.

Theoretical Foundations of the Five Elements_General Foundations

Element	Wood	Fire	Earth	Metal	Water
Phase	New Yang	Full Yang	Yin/Yang Balance	New Yin	Full Yin
Color	green	red	yellow	white	black
Direction	east	south	center (nadir/zenith)	west	north
Life Cycle	infancy	youth	adulthood	old age	death
Hours	3 - 7 am	9 am - 1 pm	1-3am, 7-9am 1-3pm, 7-9pm	3 - 7 pm	9 pm - 1 am
Energy Quality	generative	expansive	stabilizing	contracting	conserving
Season	spring	summer	late summer (between seasons)	autumn	winter
Climate	windy	hot	damp	dry	cold
Development Phase	sprouting, leaves growing	blooming, fruit growing	ripening, harvest	seeds falling, withering	dormancy, storage
Smell	rancid	scorched	fragrant	putrid	rotten
Flavor	sour	bitter	sweet	pungent	salty
Mental Quality	emotion, sensitivity	willpower, creativity	clarity	intuition	spontaneity
Negative Emotion	anger	hate	anxiety	grief	fear
Positive Emotion	patience	joy	empathy	courage	calmness
Other Emotions	irritability, blame, rage, resentment, jealousy	nervousness, shock, excitement	worry, regret, remorse, obsessiveness, self-doubt	sadness, shame, disappointment, guilt	loneliness, insecurity
Virtue	benevolence	propriety, order	faith, trust	rectitude, integrity, righteousness, dignity	wisdom
Expression	shouting	laughing	singing	weeping	groaning
Yin (Zang) solid internal organ	Liver (LV)	Heart (HT)	Spleen-Pancreas (SP)	Lungs (LU)	Kidneys (KD)
Yang (Fu) hollow internal organ	Gallbladder (GB)	Small Intestine (SI)	Stomach (ST)	Large Intestine (LI)	Bladder (BL)
Pericardium (PC)					
Active Times	GB= 11pm-1am LV= 1am-3am	SI= 1pm-3pm HT= 11am-1pm TB= 9pm-11pm PC= 7pm-9pm	ST= 7am-9am SP= 9am-11am	LI= 5am-7am LU= 3am-5am	BL=3pm-5pm KD=5pm-7pm
Body	tendons	pulse	muscle	skin	bones
Aperture	eyes	tongue, throat	lips, mouth	nose	ears
Bodily Fluids	tears	sweat	saliva	mucus	urine
Expands Into	nails	facial complexion	lips	body hair	head/pubic hair
Primal Spirit	Green Dragon	Red Pheasant	Yellow Phoenix	White Tiger	Black Tortoise
Zodiac	Gemini, Cancer	Virgo, Libra	Taurus, Leo Scorpio, Aquarius	Sagittarius, Capricorn	Aires, Pisces
Male Animal	Tiger	Horse	Dragon, Dog	Monkey	Rat
Female Animal	Rabbit	Snake	Cow, Sheep	Hen	Hog
Numbers	8, 3	2, 7	10, 5	4, 9	6, 1
Planet	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Mercury
I Ching Trigrams	wind, thunder	fire	earth, mountain	heaven, lake	water
Hexagrams	51, 57	30	2, 52	1, 58	29



Teorie pěti elementů

Čínská teorie pěti elementů a pěti ročních období se více shoduje s pojtem wellness centra. Tento systém je navíc velmi komplexní. Systém používá 5 barev, 5 živlů a 5 ročních období, navíc určuje žlutou na střed, tedy do výsostného postavení. Převedeno do domu, v tomto místě by se mělo dít něco centrálního. Pod žlutý dům jsem umístila hlavní vstup do objektu a recepcí, tedy centrum.

zelená: dřevo/vítr, hrom) : jaro: východ

červená: oheň: léto: jih

žlutá: země: babí léto: střed

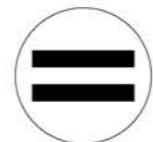
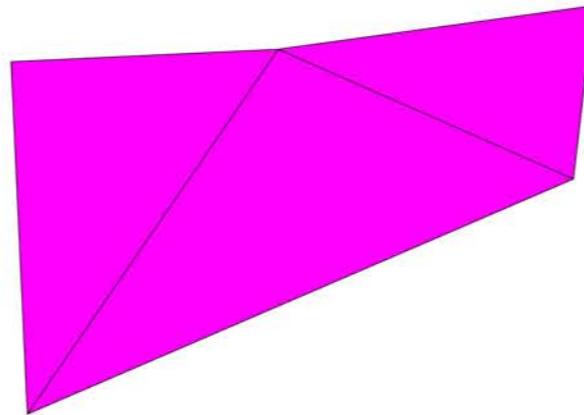
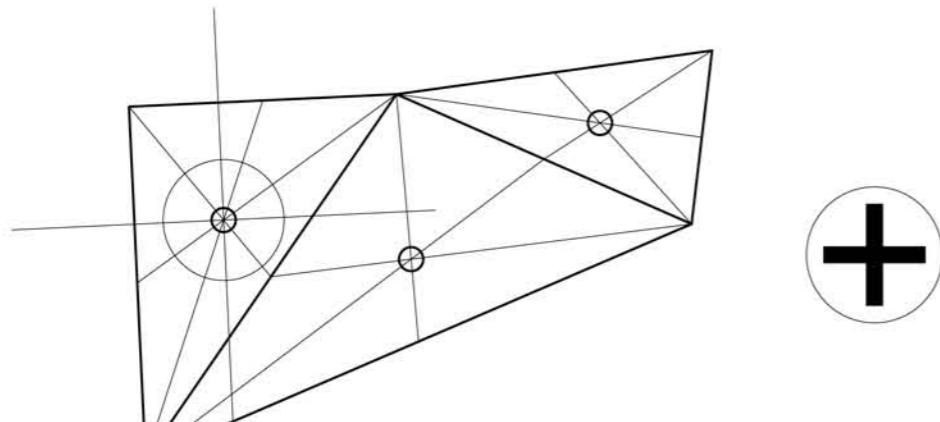
bílá: kov: podzim: západ

modrá(černá): voda: zima: sever

Čínskou teorii pěti elementů jsem dohledala až po rozmístění objektů, jejich barevném označení a rozdelení náplně. Velice mě překvapilo, že na místě určeném pro parkování aut, dominuje kov. Nedalo mi to, a protože všechny objekty měly shodné označení, náplň a umístění s čínskou teorií, udělala jsem kosmetickou úpravu a vyměnila objemově podobný zelený objekt za červený.

V již zmíněované knize Wellness od Hany Cathala, st. 53 se doslova пиše: Nejmodernější světové studie týkající se wellness a SPA charakterizují centra, ve SPA hotelích, Day SPA a ostatních relaxačně regeneračních zařízeních podle typologie čínské tradiční filosofie...heureéka :(

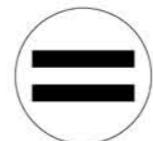
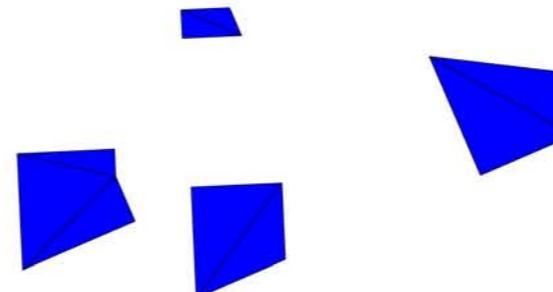
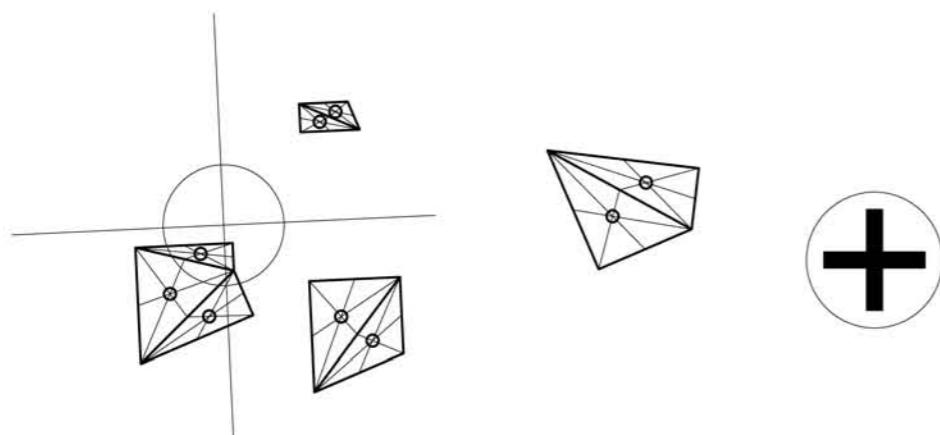
Charakteristika Pěti ročních období se odráží v různých typech orientace vybavení center a v kategorii klientů, kteří ho navštěvují... Klienty centra s převahou tepelných zdrojů budou většinou muži, mladší a střední věkové kategorie, v silné ekonomické pozici. Tam, kde dominuje vodní vybavení, budou klientkami zejména ženy, mající obtíže s uskutečněním plánů a snů. Hana Cathala: Wellness, od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu, Grada Publishing a.s., 2007, s.53-54



obrazec	A	x	y	A*x	A*y
To1	528,52	0	0	0	0
To2	785,01	19,614	-5,0552	15397	-3968
To3	301,28	40,232	8,4182	12121	2536,2

A_suma 1614,8 27518 -1432

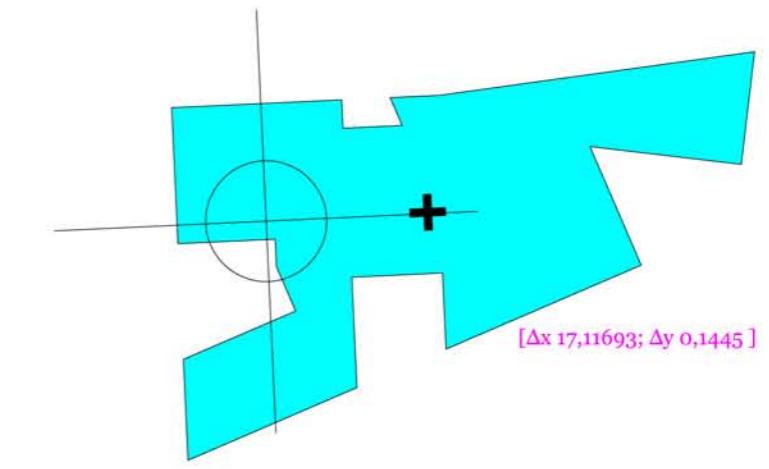
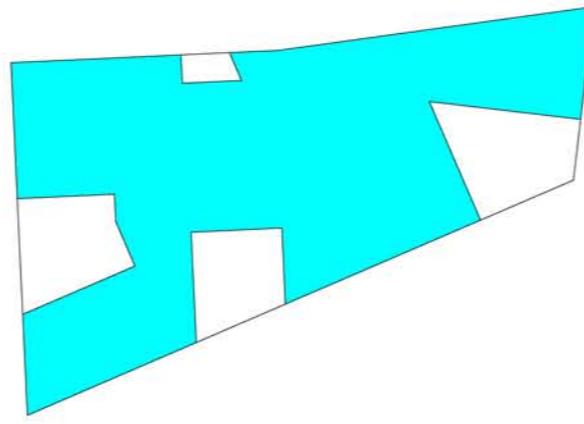
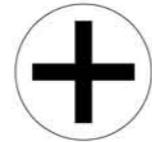
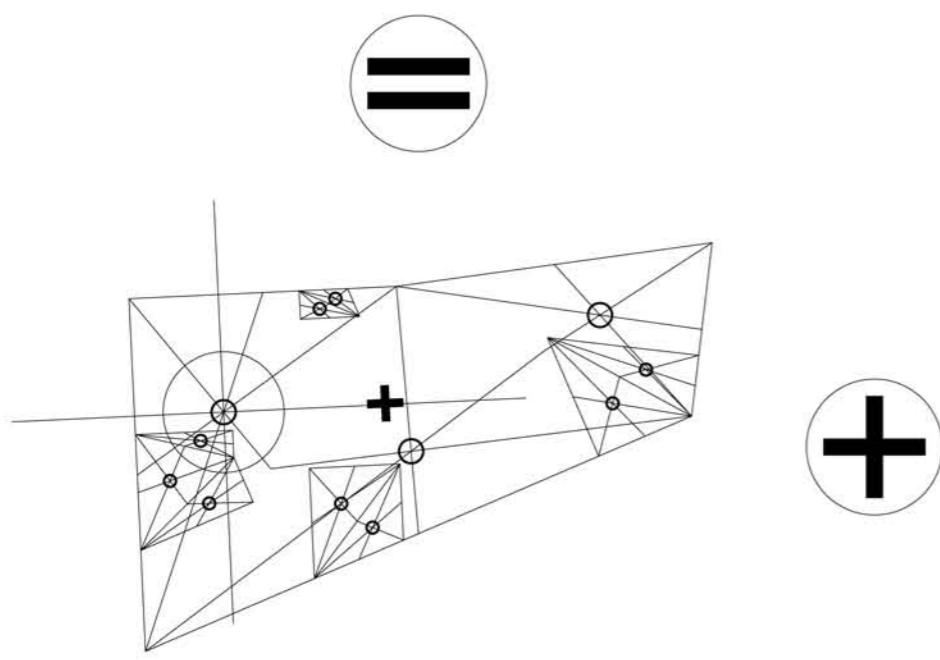
Txy Tx 17,041 Ty -0,887



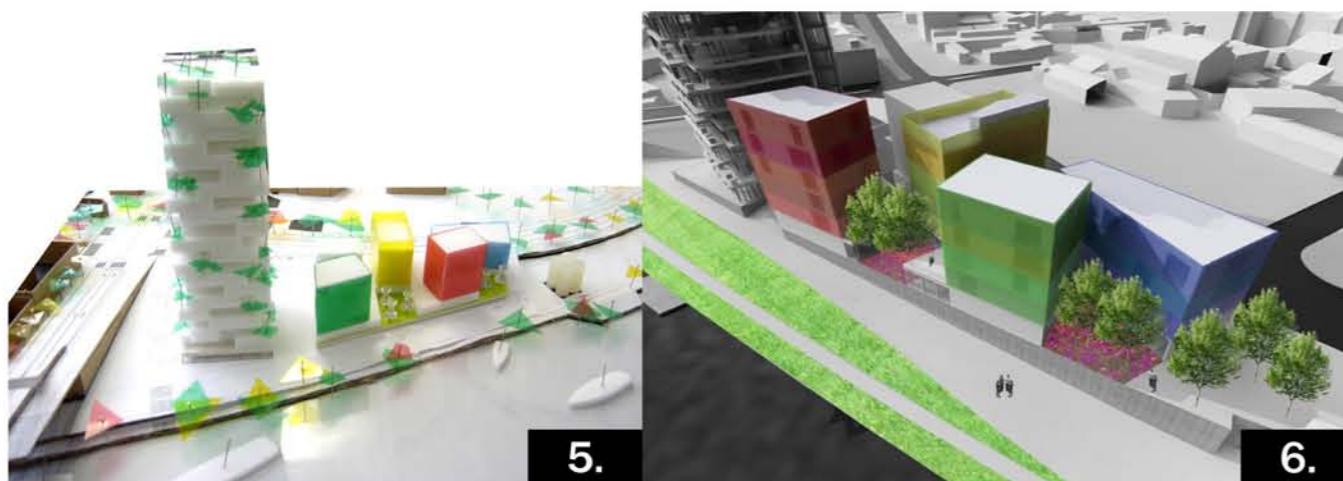
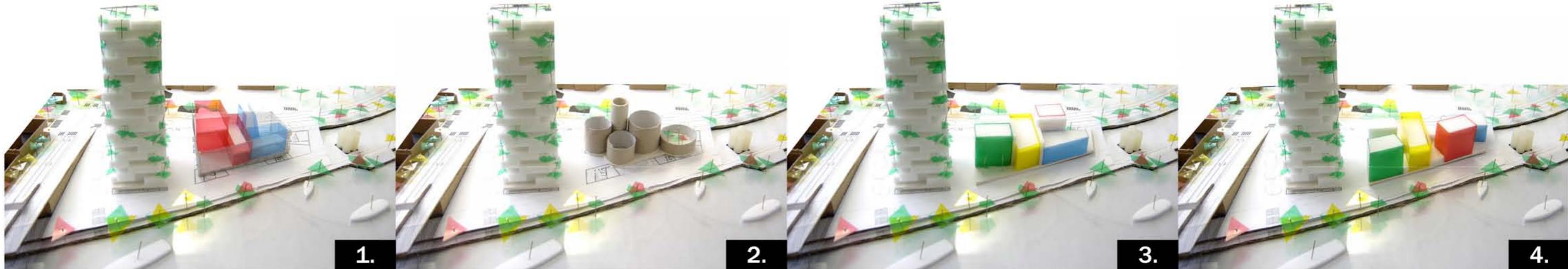
obrazec	A	x	y	A*x	A*y
To1	528,52	0	0	0	0
To2	785,01	19,614	-5,0552	15397	-3968
To3	301,28	40,232	8,4182	12121	2536,2
To4	-63,11	-6,003	-7,008	378,84	442,27
To5	-14,98	-2,572	-2,9199	38,532	43,74
To6	-33,11	-1,97	-9,5756	65,219	317,01
To7	-9,394	10,654	10,451	-100,1	-98,17
To8	-7,697	12,365	11,451	-95,17	-88,13
To9	-56,11	11,967	-10,246	-671,4	574,89
To10	-38,74	15,167	-12,936	-587,5	501,08
To11	-53,31	41,128	-0,968	-2192	51,603
To12	-52,19	44,817	2,4217	-2339	-126,4

A_suma 1286,2 22015 185,79

Txy Tx 17,117 Ty 0,1445



[Δx 17,11693; Δy 0,1445]



Vývoj formy

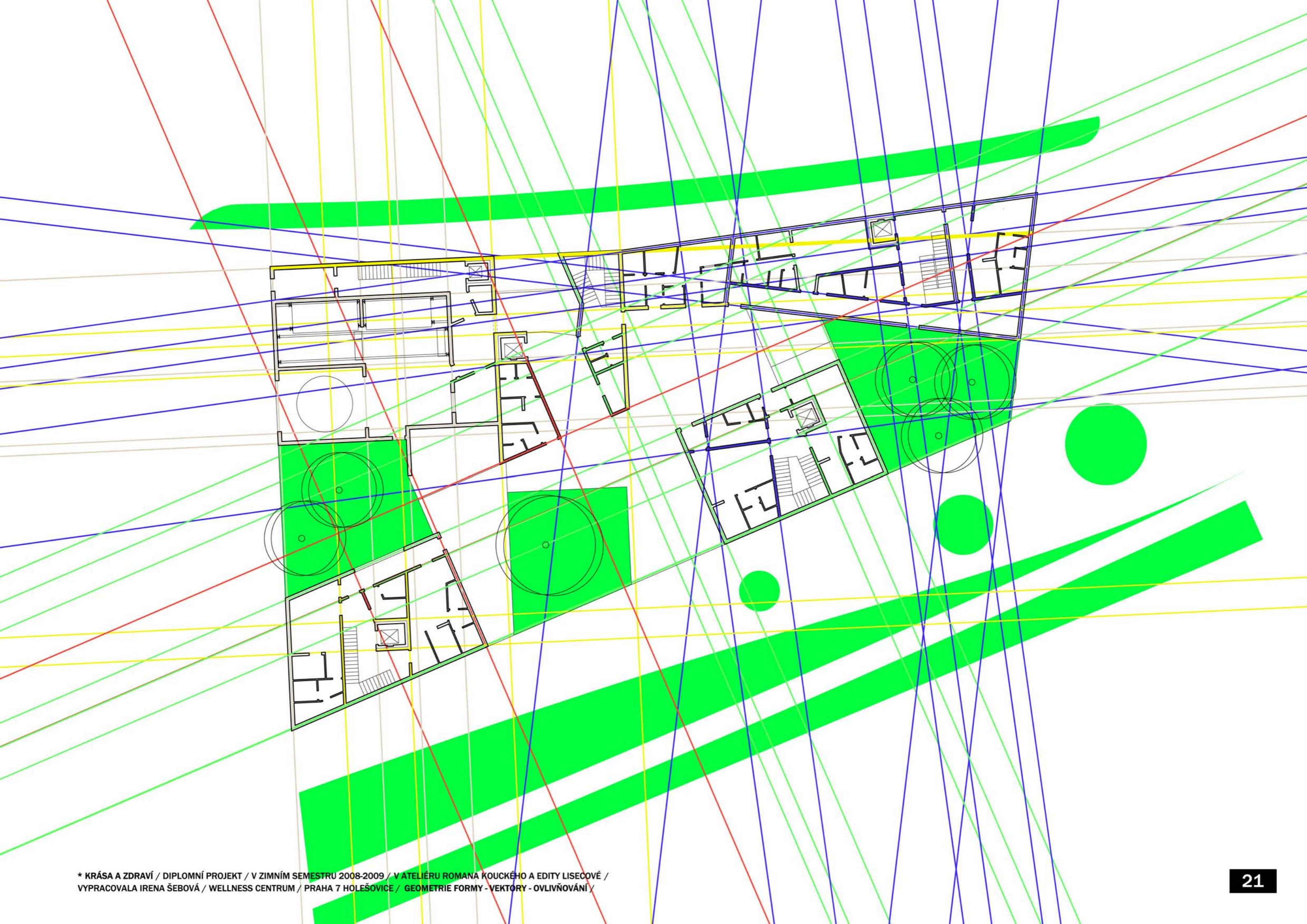
Přestože se koncept návrhu ve své podstatě příliš neměnil, jeho převedení do architektonické formy mělo několik podob.

1. srostlice válcových objektů inspirovaná objektem sila s jednou zahradou uvnitř jednoho z válců
2. srostlé pavilony obalené sítí s vloženými zahradami
3. pavilony přilepené na koridory komunikací, využívající překrývání barevných skel k míchání odstínů
4. oddělené pavilony v přízemí propojené v částech
5. oddělené pavilony, které se potkávají ve společné vstupní hale, se třemi zahradami zakousnutými do vstupní haly
6. definitivní podoba 5.

Geometrie formy , vektoru

Umístěním a natočením jednotlivých objektů vůči okolí a sobě navzájem se pokouší vrátit dialog mezi jednotlivé domy wellness centra a mezi centrum a jeho okolí, věžový dům, protější břeh.

Na severu pavilony kopírují křivku komunikace, na jihu sledují břeh Vltavy. Tím, že se oba jižní pavilony rozcházejí vtlačuje se mezi ně zahrada, díky prosklenému vstupu vzniká průhled celým přízemím přes zahradu až k řece. Prolámaný vstup směruje návštěvníka k recepci, zatímco průhled na řeku je přímý. Ostatní objekty jsou vůči této přímé ose natočeny. Vnitřní dělící stěny přebírají směry svého okolí a natáčejí klienta určitým směrem, aby i on mohl nenásilně komunikovat s vnějkem. Všechny vnitřní směry odpovídají vnějším směrům obalu. Z obrazu je patrné, jak který dům ovlivňuje okolí.





Stávající stav

Současný stav pozemku dokládám fotografiemi a ortofotomapou.

Podle stávajícího územního plánu se nejedná o stavební pozemek. Území je určeno zčásti pro vybudování pozemní nábřežní komunikace, zároveň je na náplavce "kultivováno rekreační zelení".

Většina území je nyní oplocena a využita jako zázemí realizační firmy, neoplocená část je využívána jako parkoviště polovraků, případně k jiným podezřelým účelům, vzhledem k situování pozemku nedaleko centra. Standardním způsobem je území neprostupné, vyjma úzkého koridoru mezi plechovou hradbou a "novým" zábradlím. Všechny budovy navrhujeme k demolici, kromě objektu sila umístěného přímo na náplavce.

Situace, umístění na pozemku

Celková výměra pozemku pro obě stavby činí 8300 m², přičemž na jižní části pozemku probíhá nezastavitelný asi 16m široký pás náplavky. Pozemek rozdělujeme na dvě části: západní část v blízkosti zhlaví mostu o rozloze 3420m² je určena pro obytnou stavbu, východní část o rozloze 4880m² je určena pro wellness centrum. Dělící čára mezi pozemky probíhá středem příjezdové komunikace společně pro obě stavby a veřejným prostranstvím mezi objekty, vyrovnávajícím terénní nerovnosti v příčném směru. Za předpokladu dvou stavebníků bude třeba oběma uložit věcné břemeno pro užívání této části pozemku.

Objekt wellness centra umisťuji na severu na okraj komunikace pro pěší v návaznosti na stávající budovy v ulici Jankovcova. Ačkoli nejbližší okolní zástavba je poněkud rozpadlá, považuji za vhodné navázat na uliční čáru stávajících objektů na západní straně, upevnit pozici nábřeží a náplavky a zvýraznit křivku meandru. Vůči řece se objekty staví otevřeně a zároveň mírně podél toku.

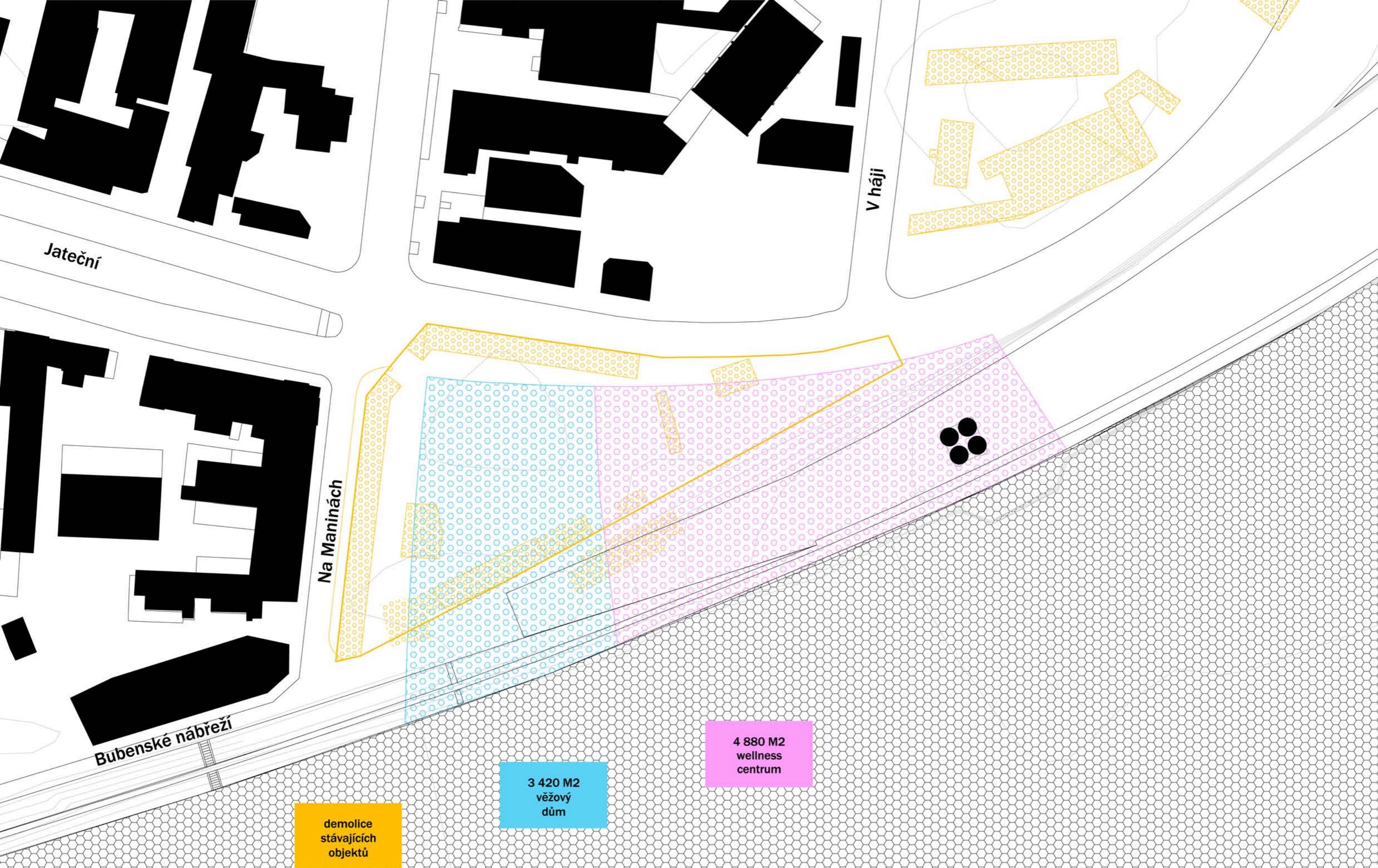
Výškové rozdíly na pozemcích řešíme společně v příčném směru, kde vyrovnáváme rozdíl cca 1.5 m mezi objekty. V podélném směru činí rozdíl zhruba 4m po celé délce pozemku. Tento rozdíl vyrovnáváme přirozeným spádem pěší cesty náplavky, v místě terénního zlomu na východě umisťujeme podél opěrné zídky vyrovnávací schodiště.

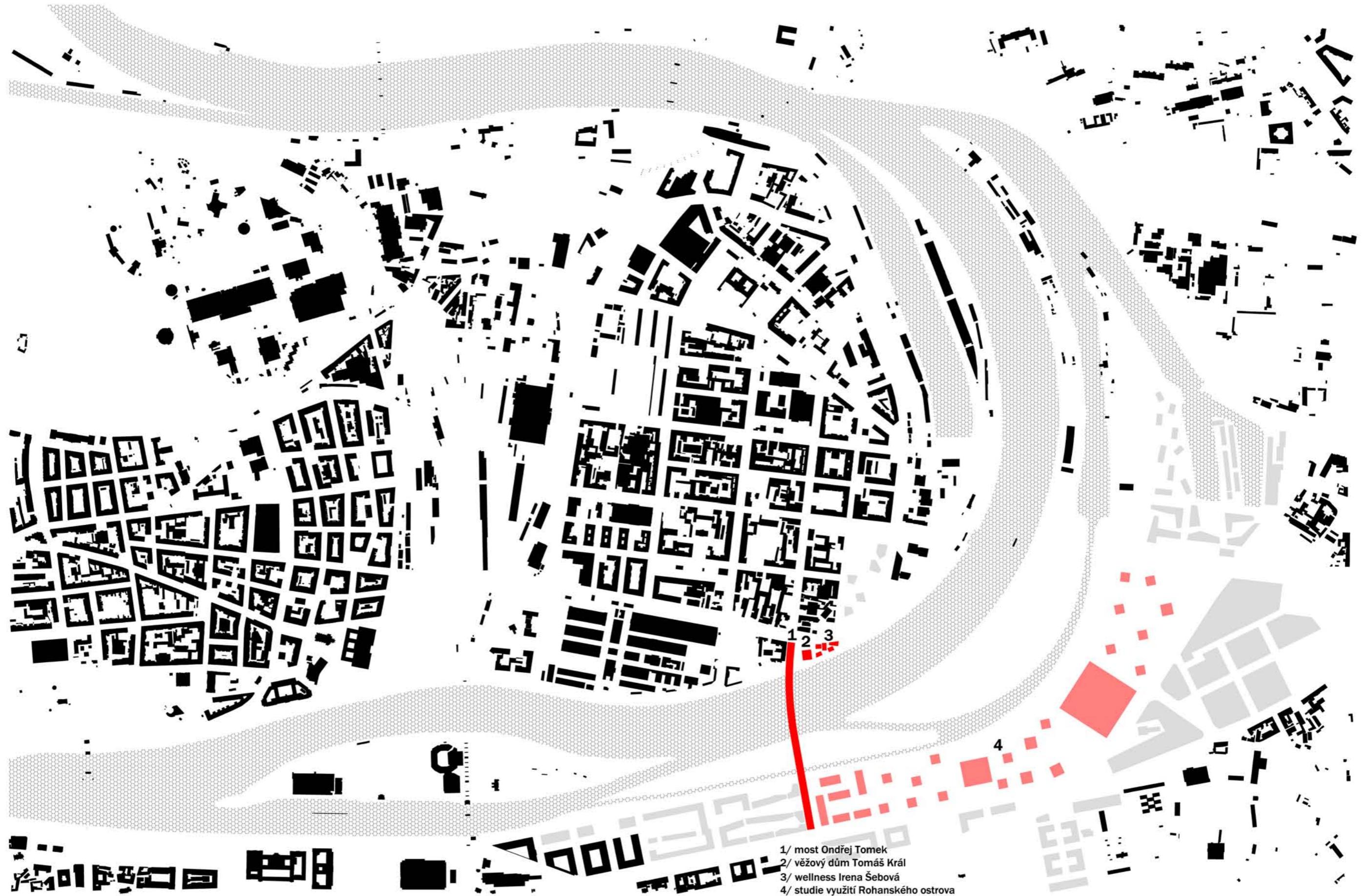
Vyrovnávací schodiště na východní straně pozemku ústí na upravenou rozptylovou trojúhelníkovou plochu, kam zároveň přesouváme autobusovou zastávku převzatou z dopravního řešení Ondřeje Tomka.

Vstup do objektu je umístěn na severu z ulice Jateční, napojení na MHD, autem je objekt zpřístupněn ze severozápadu přímo přes parkovací dům.

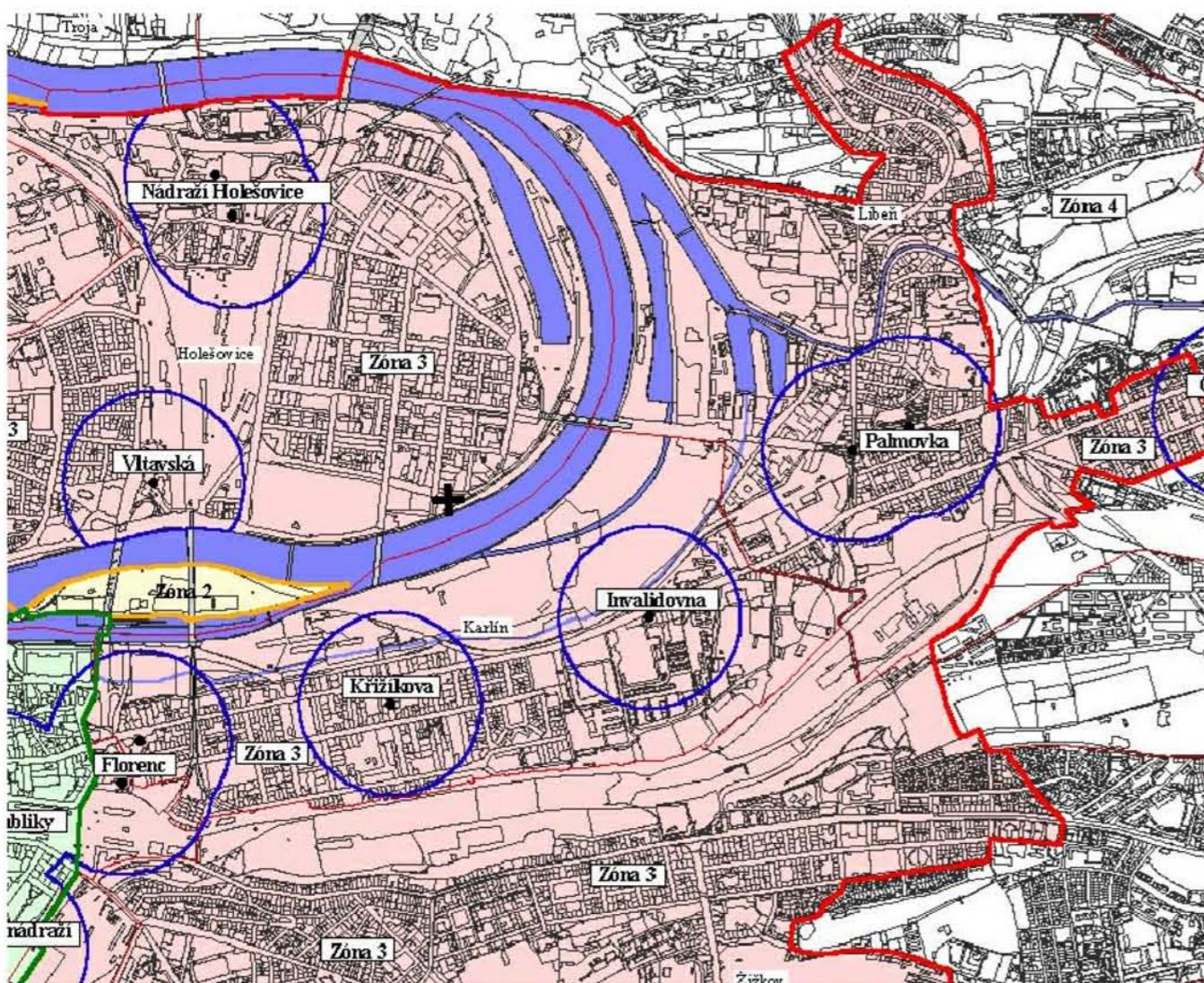


* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMNÍ PROJEKT / V ZIMNÍM SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKÉHO A EDITY LISECOVÉ /
VYPRACOVALA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEŠOVICE / MÍSTO - STÁVAJÍCÍ STAV - FOTODOKUMENTACE /









Řešení dopravy v klidu, bilance a návrh

Výpočet potřeby parkovacích stání:

funkce:
rekreace: (1180m²), koef. 1/20
stravování: (86m²), koef. 1/10

Zóna: 3, redukce KÚ: 0.6 a Kd: 1
Celková potřeba parkovacích stání: 0.6(1180/20 +86/10)=41

Počet parkovacích míst mechanického základání_54
Počet pohotovostních míst na terénu_4(1*zásobování, 2*pohotovostní,
1*čekací-parking)

Potřebný počet stání_41
Rezerva(zaměstnanci)_13

Bilance ploch

Velikost pozemku celkem: 4880 m²
Zastavěná plocha: 1290 m²
Komunikace a zpevněné plochy: 1300 m²
Zeleň, zahrady: 330 m²
Zeleň, náplavka: 1960 m²

Plocha všech nadzemních podlaží bez garáží a technického suterén_3890 m²
Plocha technického suterénu_1290 m²
Plocha parkovacího pavilonu_165 m²

Nadzemní podlažní plochy objektů, funkční rozdělení

Bílý:
vjezd, točna_38.5 m²
překladové stání_35. m²
počet míst_55

Žlutý:
šatny a hygienické zázemí_170 m²
kancelářské plochy_73 m²
učebny a seminární místnosti_190 m²
zázemí a sklad_73 m²
terasa_142 m²

Červený:
šatny a hygienické zázemí_120 m²
procedury+odpočinek+občerstvení_350 m²

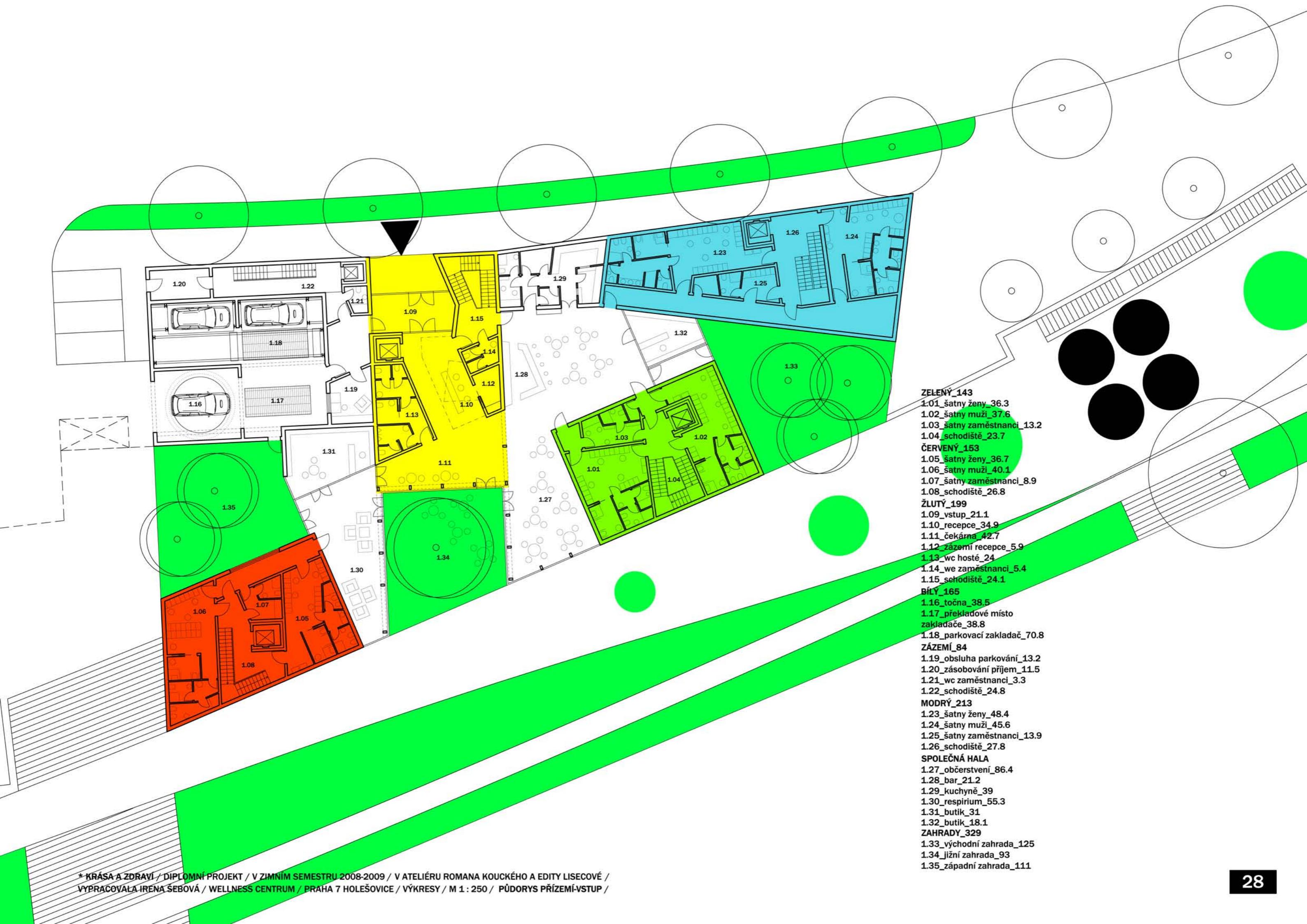
Zelený:
šatny a hygienické zázemí_110 m²
procedury+odpočinek+občerstvení_320 m²

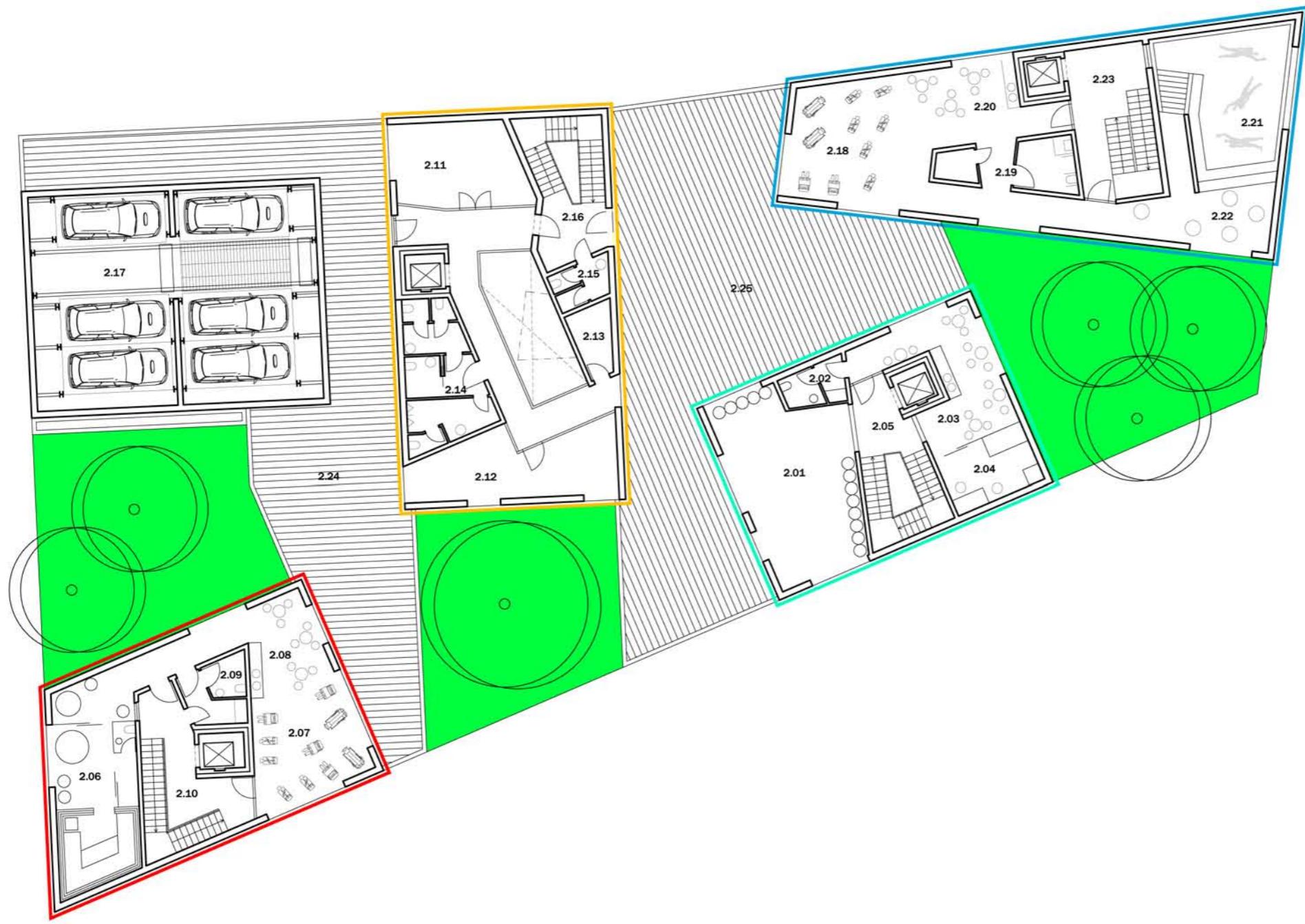
Modrý:
šatny a hygienické zázemí_42 m²
procedury+odpočinek+občerstvení_320 m²

Společná vstupní hala bez půdorysné stopy objektů:
butiky_49.1 m²
respirium_55.3 m²
občerstvení_21.2 m²
bar_21.2 m²
kuchyně a zázemí_39 m²
obsluha parkování, zázemí_16.5 m²
zásobování příjem_11.5 m²

Technický suterén:
sklad kuchyně_39 m²
sklad nábytku_34.5 m²
sklad přístrojů
sklad prádla_55 m²
šatny a hygienické zázemí zaměstnanců_43.6 m²
dílny_56.8 m²
strojovny
kotelny
prádelna, mandl_36 m²
úprava a čištění vody_33 m²

Ostatní:
zahrady_329 m²
terasy_522 m²
komunikace





ZELENÝ_143

- 2.01_tělocvična_54.6
- 2.02_hygienické zázemí_5.7
- 2.03_občerstvení_13.2
- 2.04_lékař_23.7
- 2.05_schodiště_12.1

ČERVENÝ_153

- 2.06_infrasauna_40
- 2.07_cvičení_25
- 2.08_občerstvení, nápoje_15
- 2.09_hygienické zázemí_8.9
- 2.10_schodiště_26.8

ŽLUTÝ_199

- 2.11_kosmetika_24.7
- 2.12_kosmetika_28.6
- 2.13_zázemí kosmetiky_5.9
- 2.14_wc hosté_24
- 2.15_wc zaměstnanci_5.4
- 2.16_schodiště_24.1

BÍLÝ_156

- 2.17_parkovací zakladač_141.6

MODRÝ_213

- 2.18_tělocvična_48.4
- 2.19_hygienické zázemí_13.9
- 2.20_občerstvení nápoje_10
- 2.21_vodní plocha_38.8
- 2.22_odpočinek_18.6
- 2.23_schodiště_27.8

TERASA_380

- 2.24_západní terasa_165
- 2.25_východní terasa_215



ZELENÝ_143

3.01_kryosauna, cvičení_48.4
3.02_schodiště_23.9
3.03_hygienické zázemí_5.7
3.04_solná jeskyně_37.6

ČERVENÝ_153

3.05_sauna_40
3.06_odpočinek, ušní svíce, parafínový zábal_40
3.07_hygienické zázemí_8.9
3.08_schodiště_26.8

ŽLUTÝ_199

3.09_seminární místnost_36.3
3.10_seminární místnost_37.3
3.11_zázemí seminární místnosti_5.9
3.12_wc hosté_24
3.13_wc zaměstnanci_5.4
3.14_schodiště_24.1

BÍLÝ_156

3.15_parkovací záklaďač_141.6

MODRÝ_213

3.16_vřívivé koupele_41.8
3.17_skotské stříky_15
3.18_hygienické zázemí_13.9
3.19_schodiště_27.8
3.20_odpočinek_18.6
3.21_masáže_46.6



ZELENÝ_143

4.01_tělocvična_54.6
4.02_schodiště_23.9
4.03_hygienické zázemí_5.7
4.04_akupresura, akupunktura_37.6

ČERVENÝ_153

4.05_masáže, odpočinek_40
4.06_masáže, odpočinek_36.7
4.07_hygienické zázemí_8.9
4.08_schodiště_26.8

ŽLUTÝ_199

4.09_kancelář_36.3
4.10_denní místnost zaměstnanců_37.3
4.11_kuchyňka_5.9
4.12_hygienické zázemí zaměstnanci_24
4.13_šatna zaměstnanců_18.3
4.14_wc zaměstnanci_5.4
4.15_schodiště_24.1

BÍLÝ_156

4.16_parkovací zkladatel_141.6
MODRÝ_213

4.17_přisadové koupele_41.8
4.18_občerstvení_15
4.19_hygienické zázemí_13.9
4.20_schodiště_27.8

4.21_lymfodrenáž, vakupres, solárium_46.6
4.22_odpočinek_18.6



ZELENÝ_143

5.01_inhalace, oxygenoterapie,
plynová koupel_48.4
5.02_schodiště_23.9
5.03_hygienické zázemí_5.7
5.04_fyzioterapie_23.9
5.05_občerstvení_14.4

ČERVENÝ_153

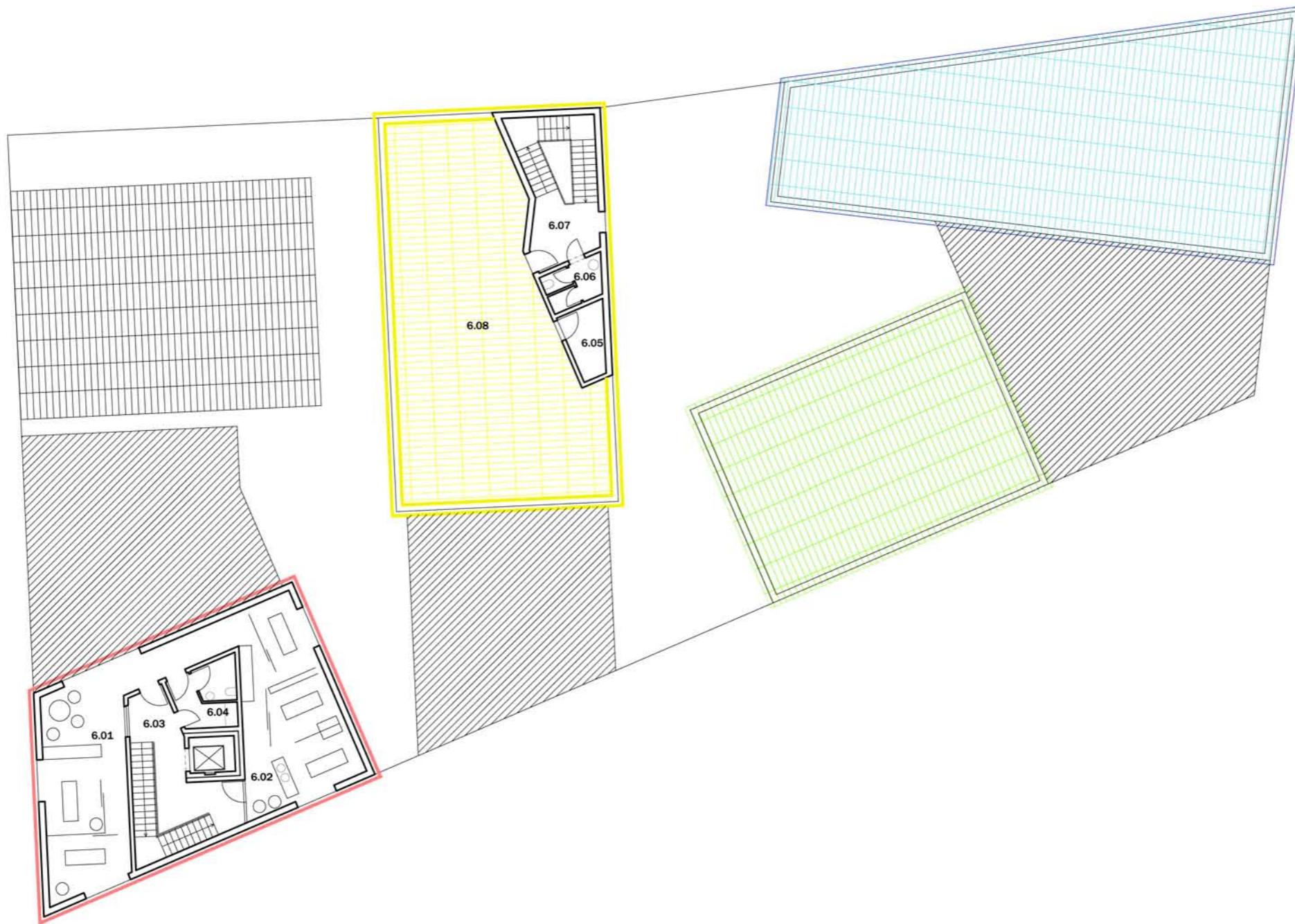
5.06_slunečná louka_40
5.07_solária, občerstvení_36.7
5.08_schodiště_26.8
5.09_hygienické zázemí_8.9

ŽLUTÝ_199

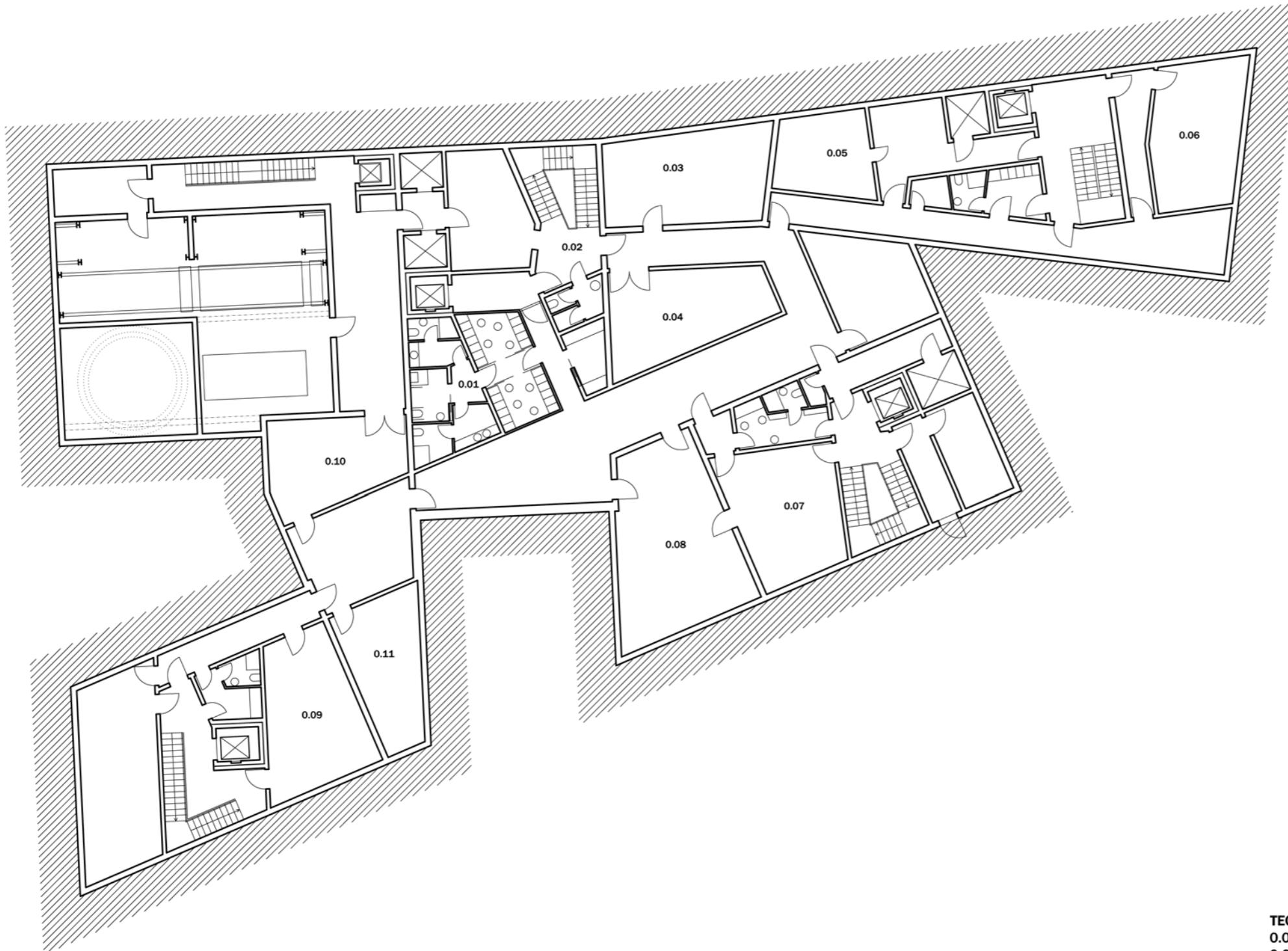
5.10_kancelář_36.3
5.11_seminární místnost_63.5
5.12_zázemí seminární místnosti_5.9
5.13_hygienické zázemí_11.4
5.14_šatna_10.6
5.15_schodiště_24.1
5.16_wc zaměstnanci_5.4

BÍLÝ_156

5.17_parkovací zakladač_141.6



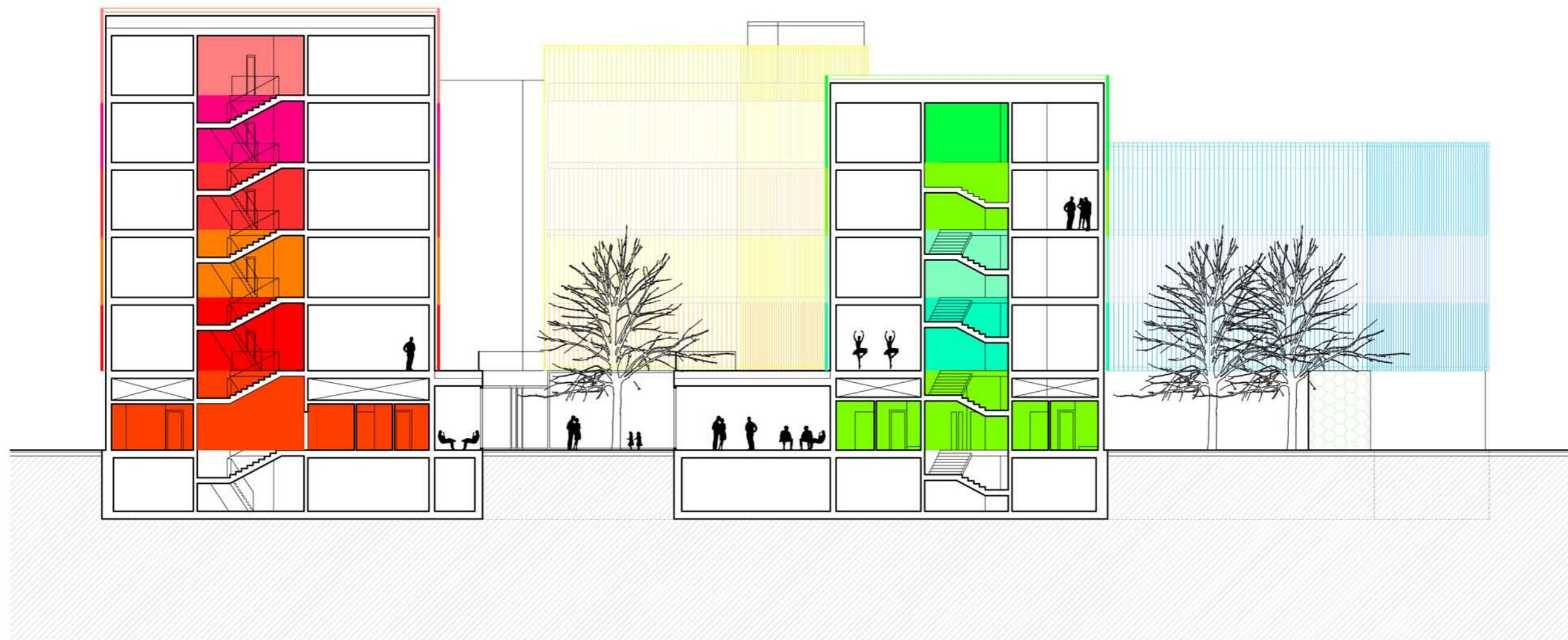
ČERVENÝ_153
 6.01_masáže_40
 6.02_masáže_36.7
 6.03_schodiště_26.8
 6.04_hygienické zázemí_8.9
ŽLUTÝ_199
 6.05_sklad_5.9
 6.06_hygienické zázemí_5.4
 6.07_schodiště_24.1
 6.08_terasa_142

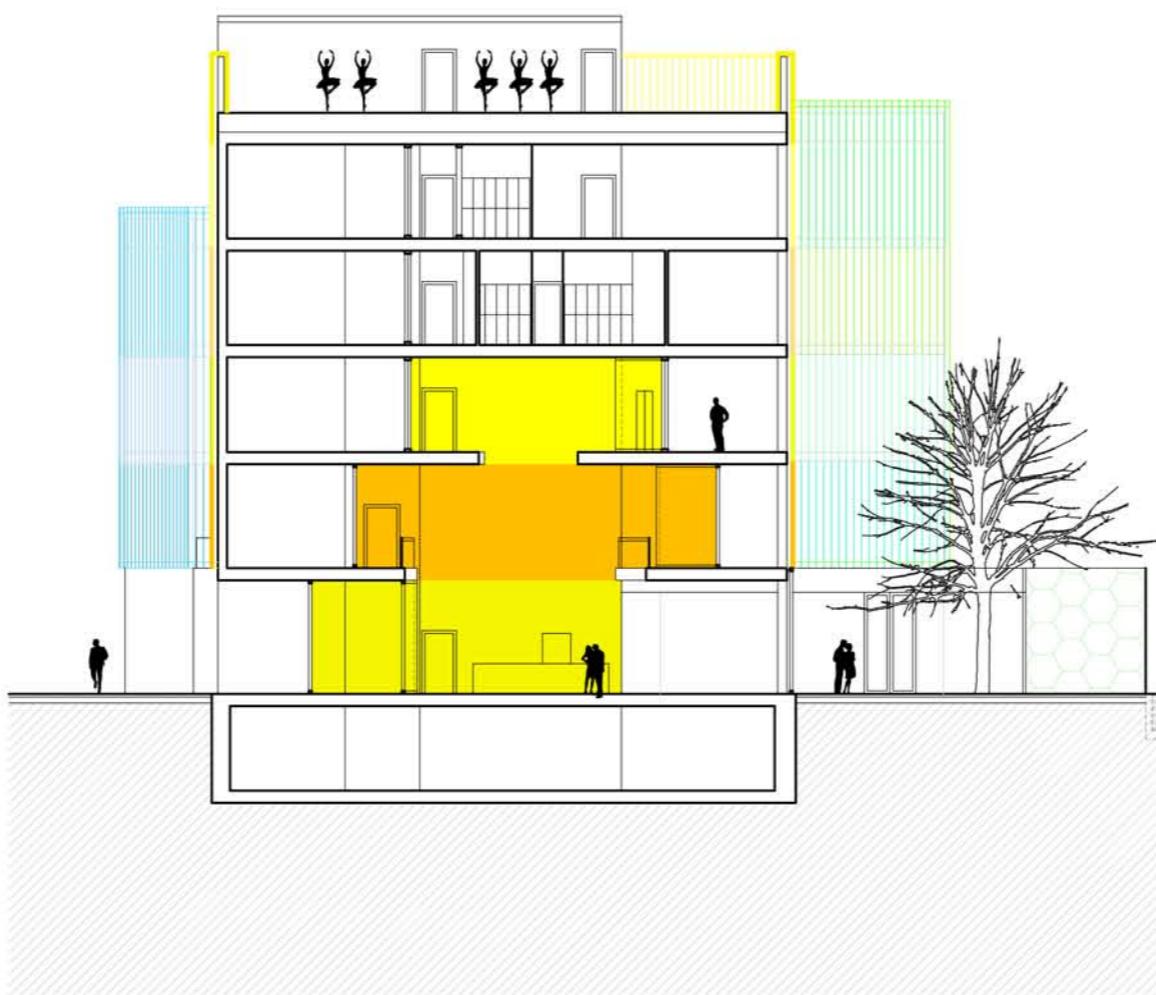


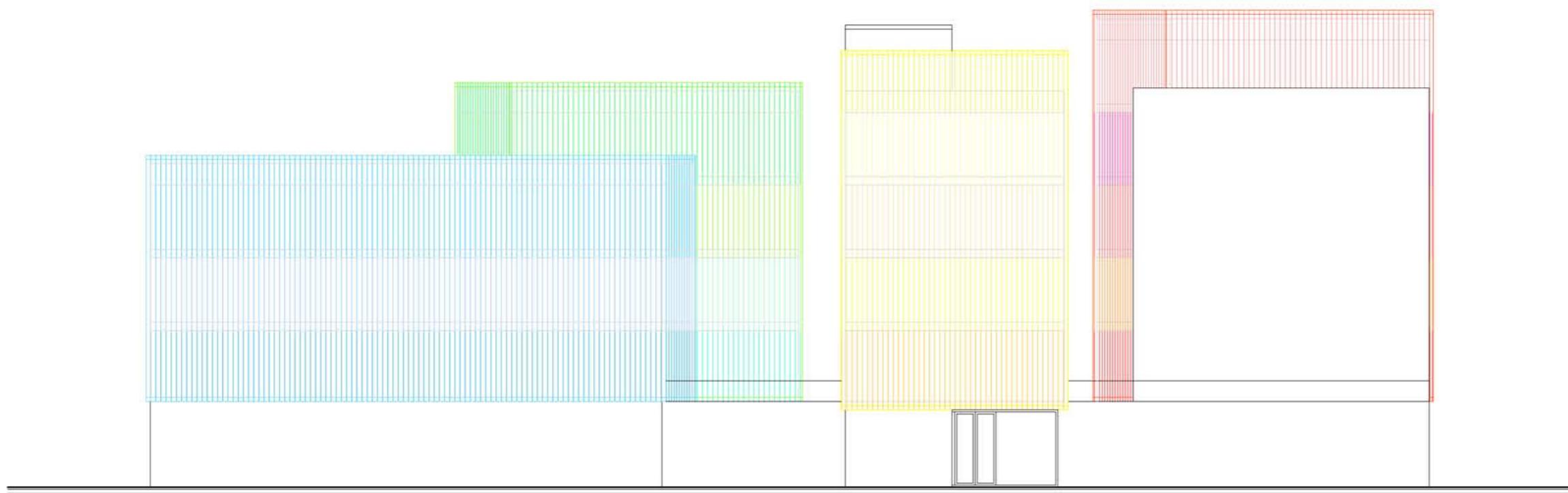
TECHNICKÝ SUTERÉN_1290m²

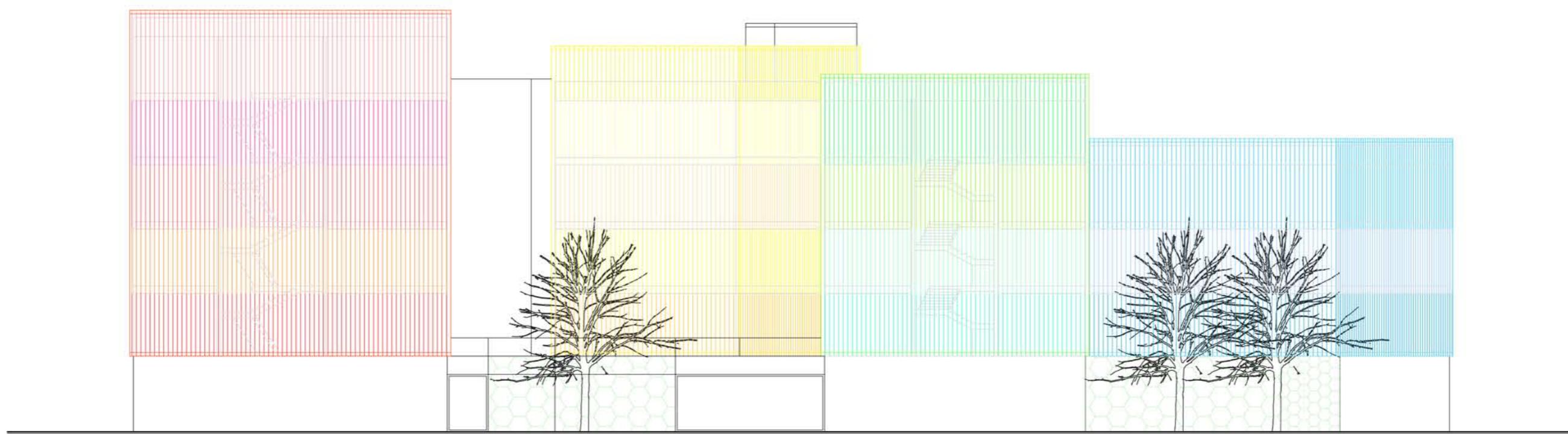
- 0.01_šatny zaměstnanci_43.6
- 0.02_schodiště_24.1
- 0.03_sklad restaurace_39
- 0.04_sklad nábytku_34.5
- 0.05_sklad_20
- 0.06_úprava vody_33
- 0.07_prádelna_36
- 0.08_sklad prádla_55
- 0.09_kotelna_36.7
- 0.10_dílna_29.9
- 0.11_dílna_26.9

















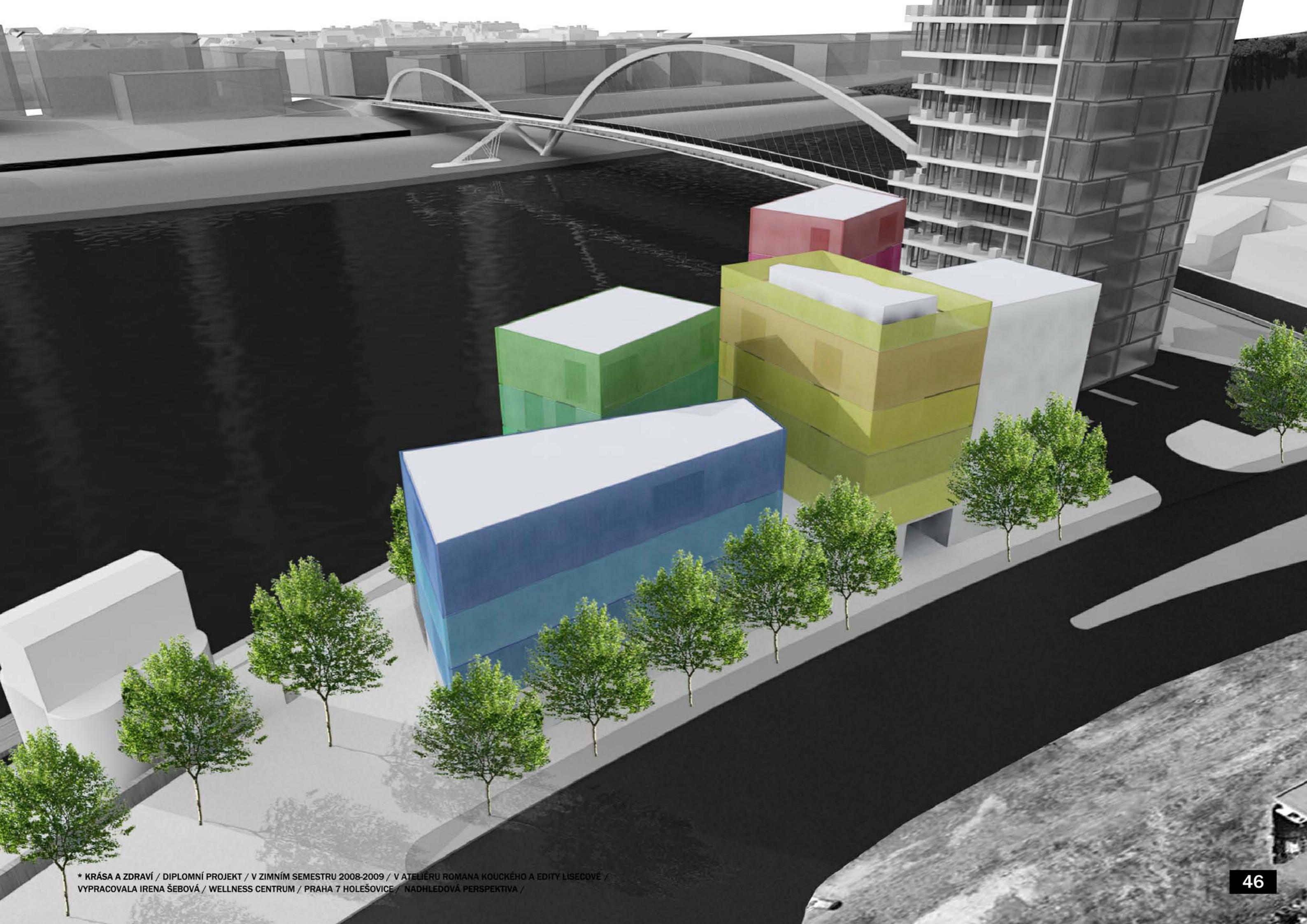
* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMní PROJEKT / V ZIMNÍM SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKéHO A EDITY LISÉCOVé /
VYPRACOVALA IRENA ŠEBOVá / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEšOVICE / NADHLEDOVÁ PERSPEKTIva /







* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMní PROJEKT / V ZIMNím SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKéHO A EDITY LISECOVé /
VYPRACOVÁLA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEšOVICE / PTAČí PERSPEKTIva /



* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMNÍ PROJEKT / V ZIMNÍM SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKÉHO A EDITY LÍSECOVÉ /
VYPRACOVALA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEŠOVICE / NADHLEDOVÁ PERSPEKTIVA /



* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMní PROJEKT / V ZIMNÍM SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKÉHO A EDITY LISECOVÉ /
VYPRACOVALA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEŠOVICE / NADHLEDOVÁ PERSPEKTIVA /



* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMní PROJEKT / V ZIMNím SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKÉHO A EDITY LISECOVÉ /
VYPRACOVALA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEŠOVICE / ZÁKRES /



* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMní PROJEKT / V ZIMNÍM SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKÉHO A EDITY LISECOVÉ /
VYPRACOVALA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEŠOVICE / ZÁKRES /

Konstrukce a obal

Nosná konstrukce

Hlavní nosnou konstrukci tvoří železobetonové stěny po obvodu stavby, vnitřní stěny při vertikálních komunikacích a stropní desky. Obvodové stěny mají navrženou tl. 200mm železobeton + 200mm tepelná izolace od 2NP včetně. Stěny jsou perforované velkými otvory, v určitých odstupech tvoří plné části stěn nepřerušené pilíře.

Stropy

Stropní konstrukce je navržena jako bezprůvlaková deska tl. 200mm kromě míst kde je konstrukce zesílena z důvodu umístění vodní plochy. Stropní konstrukce budou mít v podhledu zavěšené rozvody vzduchotechniky a další vedení TZB.

Spodní část stavby a základ

Spodní část stavby tvoří jeden technický suterén z větší části zcela pod úrovní terénu, z důvodu umístění podlahy 1NP pod hladinou Q 2002, bude konstrukce spodní stavby včetně základové desky z vodostavebního betonu, při realizaci bude třeba vyšších nároků na provedení.

Střechy a terasy

Střechy a střešní terasy jsou navrženy jako ploché bez viditelné atiky. Obě střešní terasy jsou navrženy jednak jako pochozí, jednak pobytové s úpravou povrchu pro cvičení a jinou relaxaci.

Obal

Obal je mnohorstevný. Z vnějšku se jedná o vrstvu barevného kopilitu, vzduchová mezera, tepelná izolace. Uvnitř této obálky - vnější obvodové stěny. Symbolicky pak další vrstvu obalu tvoří například stěny sauny a zcela na těle koupací pláště. Výplň okenních otvorů jsou ustoupené za vnější vrstvu kopilitu, místo skel je použit kopilit s vrstvou průsvitného gelu uvnitř tvarovek.

Nenosné konstrukce

Dělící konstrukce bývají většinou mobilní ve formě paravánů, aby bylo možné s nimi dle potřeby manipulovat. Tento systém zachovává intimitu klientů, přitom je neodděluje od ostatních, protože kontakt mezi lidmi a zájem o člověka je jedna z nejdůležitějších věcí, které wellness centra klientům poskytují.

Podlahy

Podlahy jsou navrženy jako lité s barevnou úpravou povrchu dle barev pavilonů, kromě míst kde v rámci procedury zůstává voda, tam bude dlažba.

Povrch stěn

Kde je to možné, bude povrch upraven jako pohledový beton. Ostatní povrhy budou navrženy s ohledem na kvalitu vnitřního prostředí.

Vertikální komunikace

Každý pavilon je napojen z přízemí vlastní vertikální komunikací - schodiště a výtah, přístupnou též ze suterénu budovy, odkud se také dopravuje čisté prádlo boxech. Komunikace je přístupná ze šatna po průchodu očistnými zónami. Zároveň je přístupná přímější cestou pro zvláštní případy. Rovněž v případě nehody je možné vyběhnout z budovy přímo na terén.

Každý pavilon, byť nízký, je opatřen výtahem pro přepravu osob se sníženou mobilitou.

Technologie, vybavení, provoz

prádelna a mandla

zařízení na úpravu vody - dle dodavatele zařízení

kotelny - standardní

strojovny výtahů - standardní

prádlo_prádlo je svázeno v uzavřených prádelních koších v pravidelných intervalech společným výtahem do suterénu, kde bude roztržděno a vypráno. Výměna prádla probíhá ve dvou typech kontejnerů - čisté prádlo - tedy župan + ručník zabalen pro jednu osobu do obalua distribuováno v čistých boxech suterénum a výtahy do pavilonů. Na spinavé prádlo budou u dveří šatna umístěny označené boxy. úklid a údržba - sanitární dny_tím, že je budova koncipována jako soubor pavilonů poskytujících komplexní péči pro jednu návštěvu, je možné plánovat celkovou údržbu jednotlivých pavilonů poměrně snadno, nebude nutné uzavírat celý areál, ale jen jeho části a to na kratší dobu. Úklid hygienického zázemí probíhá v pravidelných intervalech cca 1/hod.(2hod)max

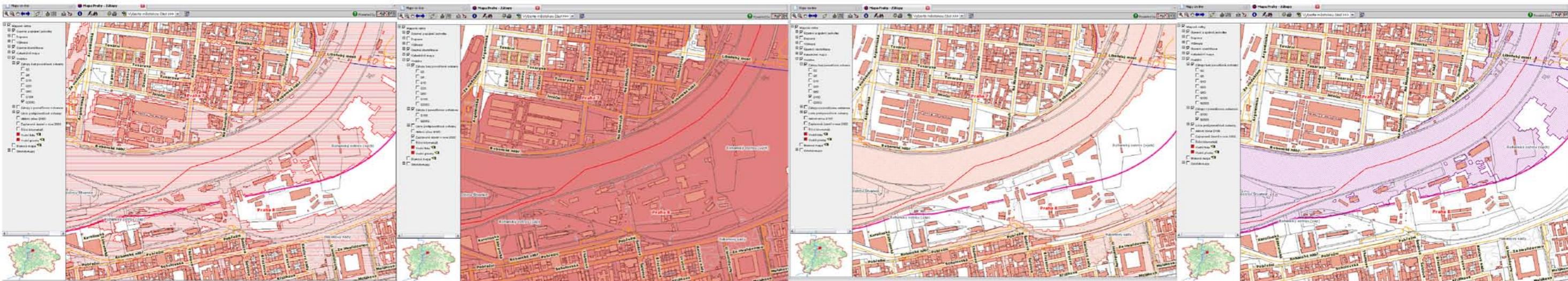
Požární bezpečnost

materiál konstrukce: železobeton, monolit

dveře jsou navrženy jako protipožární

výška nejvyššího NP(červený pavilon): k podlaze 18.5m

chráněná úniková cesta po schodištích má přístup na terén zároveň na střešní terasu nad přízemím, odkud by bylo možné také evakuovat po žebříku.



Ochrana proti povodni

Etapa 0004, Holešovice a Stromovka, byla dokončena před rokem 2006. Od nábřeží Kpt. Jaroše kolem holešovického meandru ke Stromovce je k umístění mobilního hrazení upraveno nové zábradlí od Hlávkova mostu k holešovické tržnici. Opatření na Bubenském nábřeží byla sice započata již před povodním v roce 2002, ale ukázala se jako nedostatečná a zábrany musely být zvýšeny. Od ulice Komunardů k Libeňskému mostu je na nábřeží vytvořeno v rámci projektu Nová Jankovcova nové zábradlí, umožňující umístění mobilních zábran. Přes Holešovický přístav pokračuje pás pro mobilní hrazení po hraničním přístavu, aby chránilo i zde budovaný obytný komplex. Navazuje hrazení směrem do ulice Za elektrárnou. U ulice Varhulíkovy mají být železobetonové protipovodňové zdi zakomponovány do budovaných loftových objektů. K ochraně bylo využito také zahrazení podjezdů pod železniční tratí (Holešovickou přeložku).
http://cs.wikipedia.org/wiki/Protipovod%C5%88ov%C3%A1_ochrana_Prahy

+0.000 všech navržených objektů: 187.5 m.n.m.

Q100: 186.86 m.n.m.

Q2002: 188.77 m.n.m.

hladina Vltavy: přibližně 180 m.n.m.

V místě pozemku byla stanovena úroveň nejsilnější povodně v roce 2002 na 188.77 m.n.m., tato hodnota sahá zhruba 1.27 m nad úroveň +0.000 všech objektů. Proto navrhujeme protipovodňovou ochranu řešit pomocí mobilních stěn v návaznosti na již existující protipovodňový systém. Umístěním objektů na pozemek dojde k přerušení stávajícího zábradlí. Aby byla ochrana proti povodni zaručena, napojujeme se vlastním systémem podpěr pro mobilní zábrany, vedeme je v mírně pozměněné trase a znova se napojíme na stávající systém.



* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMní PROJEKT / V ZIMNÍM SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKÉHO A EDITY LISECOVÉ /
VYPRACOVÁLA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEšOVICE / MODEL - FOTODOKUMENTACE /

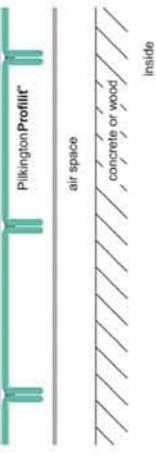
The pureness of the green-shimmering shell of the building elements is also intended to demonstrate the quality of the company's production processes to the outside world.



Energy-efficient building shell

Faller PharmaServiceCenter, Binzen, Germany Pilkington Profil® elements, which were sited in front of a solid concrete wall in the production and logistics sections of the building. During the heating period, any solar energy captured by the structural glass shell is passed on to the concrete wall while the glass facade's back ventilation helps to keep the building cool in summer.

In the administrative part of the structure, a third purist facade material was used in the form of a wooden-slat pile wall. According to the architect, simulations of this building show annual energy savings of some 2 million kWh over comparable production sites run by the Faller Group.



Pilkington Profil® concrete wood: the purest, industrial concrete or material for the facade responds with the clear structure of the body of the building, alternately.

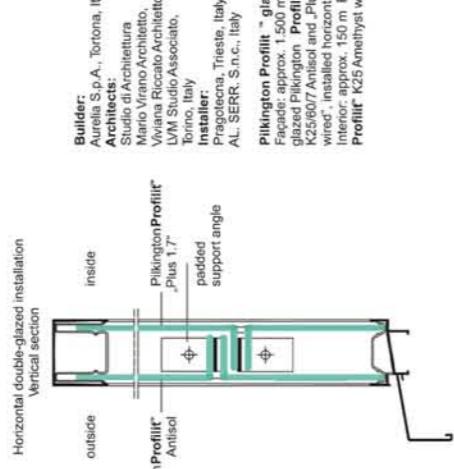
Mr. Ruedi Faller, Basel, Suisse

* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMní PROJEKT V ZIMNÍM SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKÉHO A EDITY LISECOVÉ / VYPRACOVALA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEŠOVICE / TECHNICKÉ LISTY - PLÁST /



Translucent inclination

The double-glazed facade features a Pilkington Profil® profiled glass with an "Antisol" coating (solar protection), a "Plus 1.7" coating (thermal insulation) and wire reinforcement.



Façade architecture as mirror of sector involvement

Ernst Pennenkamp, Ennepetal, Germany have all production and product assembly areas lit by as much daylight as possible. As far as the facade design of two large product assembly halls (108 x 54 m und 54 x 54 m) was concerned, the decision was made to use double-glazed Pilkington Profil® glazing. The profiled glass elements were arranged vertically in three facade strips, one on top of the other, using Pilkington

elements. As the time, the idea was also to Profil® system frame sections. Ernst Pennenkamp GmbH & Co. OHG, Ennepetal, Germany Architect: Wolfgang Frey, Ennepetal, Germany Installer: Hans Glasbau GmbH & Co. KG, Dortmund, Germany

Pilkington Profil glazing: approx. 4,000 m Pilkington Profil® K23 Amethyst thermal broken frame sections, colour coated in RAL 5006.

Pilkington Profil® was used in double-glazed form with translucent thermal insulation inserts to provide for a warm-type facade. The profiled glass sections are used in three different widths and haphazardly arranged next to one another gives the facade a lively yet homogeneous look. The double-shell building shell comprising profiled glass sections has been designed in the form of a warm-type facade with honeycomb elements inserted for heat insulation purposes; only in partial areas does the Pilkington Profil® system provide for a back-ventilated cold-type facade

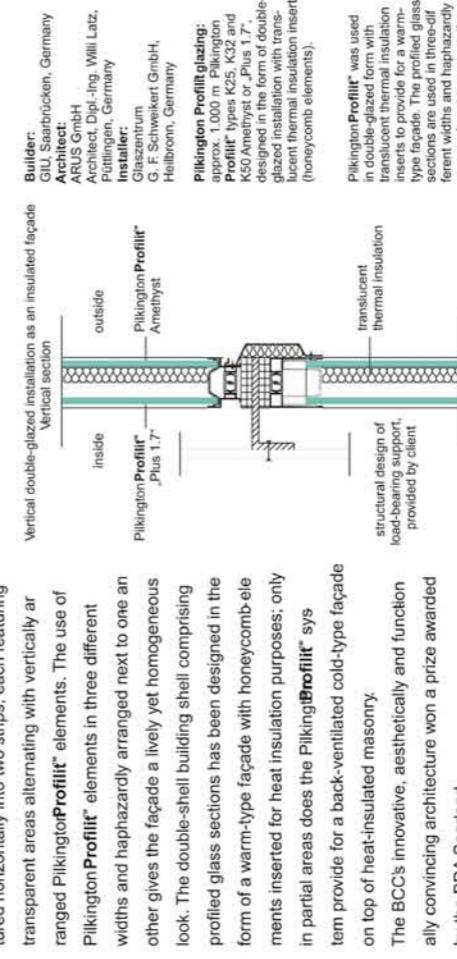
on top of heat-insulated masonry. The BCC's innovative, aesthetically and functionally convincing architecture won a prize awarded by the BDA Saarland.



Eye-catching design using profiled glass sections

Business Communication Centre (BCC) in IT Park Saarland, Saarbrücken, Germany The BCC is part of the „IT Park Saarland“ where it acts as a centre of catering, contact, communication and information. The cube-shaped edifice is appropriately divided into visitor, catering and technology wings. The facade was structured horizontally into two strips, each featuring transparent areas alternating with vertically arranged Pilkington Profil® elements. The use of Pilkington Profil® elements in three different widths and haphazardly arranged next to one another gives the facade a lively yet homogeneous look. The double-shell building shell comprising profiled glass sections has been designed in the form of a warm-type facade with honeycomb elements inserted for heat insulation purposes; only in partial areas does the Pilkington Profil® sys

tem provide for a back-ventilated cold-type facade on top of heat-insulated masonry. The BCC's innovative, aesthetically and functionally convincing architecture won a prize awarded by the BDA Saarland.



HLAVNÍ FUNKČNÍ Vlivy KRYOSAUNY

- ◇ Bojuje proti celulitidě
- ◇ Revitalizuje a omražuje organismus po únavě
- ◇ Zprovozuje procesy stárnutí pleti a výrobu vřásek
- ◇ Omražuje plet obličeje, hrudníku, zad a ostatních částí těla
- ◇ Posiluje vlasy a nechty a pečuje o jejich epickou kvalitu
- ◇ Má pozitívni vliv na dřeviny pokožky (akné, lupenka)
- ◇ Urychluje regeneraci a rekonovalescenci
- ◇ Funguje jako preventce proti chřipce a rýmě
- ◇ Funguje jako preventce proti depresi a psychickému přetížení
- ◇ Posiluje imunitu
- ◇ Pečeje o fyzičkou i psychickou obnovu funkci organismu
- ◇ Bojuje proti obezitě
- ◇ Urychluje regeneraci a rekonovalescenci
- ◇ Funguje jako preventce proti chřipce a rýmě
- ◇ Funguje jako preventce proti depresi a psychickému přetížení
- ◇ Posiluje imunitu
- ◇ Pečeje o fyzičkou i psychickou obnovu funkci organismu
- ◇ Bojuje proti obezitě
- ◇ Urychluje regeneraci a rekonovalescenci
- ◇ Funguje jako preventce proti chřipce a rýmě
- ◇ Funguje jako preventce proti depresi a psychickému přetížení
- ◇ Posiluje imunitu
- ◇ Pečeje o fyzičkou i psychickou obnovu funkci organismu
- ◇ Pečeje o fyzičkou kondici před sportovním výkonem
- ◇ Napomáhá rehabilitaci sportovce
- ◇ Napomáhá rehabilitaci sportovce



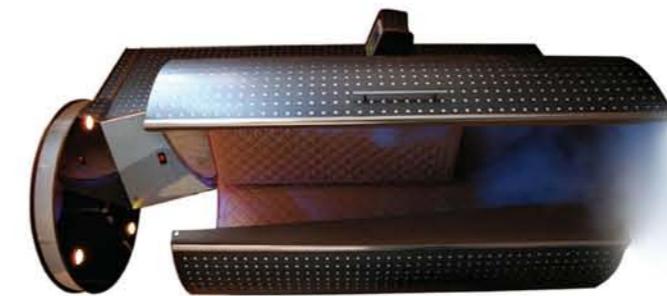
* KRÁSA A ZDRAVÍ / DIPLOMní PROJEKT / V ZIMNÍM SEMESTRU 2008-2009 / V ATELIÉRU ROMANA KOUCKÉHO A EDITY LISECOVÉ /

VYPRACOVALA IRENA ŠEBOVÁ / WELLNESS CENTRUM / PRAHA 7 HOLEŠOVICE / TECHNICKÉ LISTY - KRYOSAUNY - POLÁRIA /



KRYOSAUNY

Kryosauna je estetická válcová kabina, kde je elektronicky přesně nastavena a rovnoměrně udržována nízká teplota (-120 až -150 °C). Chladicím médiem je kapalný dusík. Dvoj kabiny je elektricky posuvuano. Takto může být užívání z kabini uživateli dýchacího tepla vzdál v různosti. Díky nízké vlnnosti v Kryosaune je možné zlepšit užívání jako příjemný pocit. Po absolvování kryoterapie má následovat polohovací aktivita - ionoped, cvičení, posilova. Kryosauna je vybavena systémem odčerpávající zbykový plynný dusík. Provoz Kryosaunu zajistuje proškolena obsluha.



KRYOSAUNY A KRYOKOMORY

KRYOKOMORY

Kabina je rozdělena do dvou komor, což umožňuje individuální regulaci. Chladicí médium je kapalný dusík, reumatoidní artritis, revmatismus, miských tkání, kolagenózy, vostuinky, Bechterewova choroba, arthrozny drobných růčních kloubů i kloubů nosnych, nemoci ortopedických (stavy po operacích nosnych kloubů, stavý po operacích vyhřezů páteřních plotenek), nemoci kožních (lupenka a psoriartritická artritida) a některých pouzrazených stavů.

Kryoterapie je jedinečná metoda taká pro všechny aktívni sportovce, kterým pomáhá při prevenci, léčbě a rehabilitaci nějrůznějších sportovních úrazů, jako jsou tréna natažení nebo natažení svahy a postzení kloubů, chrupavek nosnych kloubů. Kryoterapie využíváne uruchuje regeneraci organismu po skončeném naročném tréninku či celé sportovní sezony. U sportovců je také v tréninkovém procesu využíván elektrosvětelný zvýšení výkonnosti týkajici se všech funkcí organismu.

Po provedení sérií celotělové kryoterapie dochází ke zvýšení polohovosti kloubů, zvýšení tolerancie fyzičké zátěže, změnění bolesti a ke snížení případného pořady užívání protizáhlaví a protibolestivých leků. Velmi příjemný je efekt způsobený využíváním endorfínů, což vytvárá prakticky u všech osob po absolvování sérií celotělové kryoterapie pocit tělesné sily a duševní pohody. Pro ženy bude zajímavé pro výrazný účinek kryoterapie doporučujeme kuru nejméně osmi až deseti vstupů, u některých onemocnění až 30 vstupů.

KTERÉ NEMOCI POLARIUM LÉČÍ:

- ◇ Teplota jádra těla se přilší neznámě, velmi rychle se ochladi pouze povrch těla
- ◇ Aktivní periferii překrvení těla pětivácká několik hodin, zlepšuje se metabolismus, zrychluje se vyplavování škodlivin z organismu. Snížuje se svalový tonus
- ◇ Polarium pětivácky na psychiku, zlepšuje se výrovnost a oddolnost nervového systému k únavě a zátěži
- ◇ Zlepšuje se výkonnost imunitního systému, roste počet T lymfocytů. Zvyšuje se koncentrace celé řady hormonů (kortikosteroidy, adrenalin, testosteron). Subjektivní pocit bezbolelosti pětivácká řada hodin a pánowý pozor - roste i sexuální appetit.

JAK KRYOTERAPIE PŮSOBÍ:

- ◇ Léčí zánětiva onemocnění polohového systému, např. reumatoidi artritidu, stavu po reumatické horence,
- ◇ Aktivní periferii překrvení těla pětivácká několik hodin, zlepšuje se metabolismus, zrychluje se vyplavování
- ◇ Aktivní periferii překrvení těla pětivácká několik hodin, zlepšuje se metabolismus, zrychluje se vyplavování
- ◇ Degenerativní onemocnění kloubu a páteře
- ◇ Reumatické onemocnění miských tkání, zmrzlý stavu, kloubu a šlach po traumatech
- ◇ Roztroušená skleróza, osteoporóza, fybromyalgie, cellulitida, obtíže při menopause

Kryosauna je ideální pro umístění do lázeňských sítisek, lékařských institucí a fitness/wellness center.

KRYOSAUNY A KRYOKOMORY

KRYOKOMORY

Toto kryokomory jsou zpracováním identické, jsou jen změněny rozměry a výkony chladicího zařízení pro 2-3 nebo 4-5 osob. Zařízení je využíváno dvěma aplikačními komorami, kde vstupní komora je ochlazována maximálně na -60°C a vstupní komora maximálně na -160°C. Všechny hodnoty je možné regulovat na digitálním displeji využívacím panelu v čele přední části zařízení.

Kryokomory jsou využívány kapalným, absolutně suchým vzduchem nebo mytí nové kapalným dusíkem je ochlazován místním vzduchem v přípravné komoře a poté je vhaněn do aplikáčních komor, tím dochází až k 50% úspore nákladů uproti zkapalněnému vzduchu. Toto zařízení je určeno pro středně velká nebo regenerační zařízení s objemem maximálně 200 osob denně.

KRYOKOMORA PRO 2-3 OSOBY

Technické parametry:	
Šířka	2 500 mm
Hloubka	2 300 mm
Výška	2 500 mm
Váha	1 500 Kg
Jištění	16 A
Napájení	230-1/50 V/Hz

KRYOKOMORA PRO 4-5 OSOBY

Technické parametry:	
Šířka	3 300 mm
Hloubka	2 800 mm
Výška	2 500 mm
Váha	2 000 Kg
Jištění	16 A
Napájení	230-1/50 V/Hz

Technické parametry:	
Šířka	90 cm
Délka	160 cm
Výška	245 cm
Hmotnost	250 Kg
Elektrické napájí	380 V
Příkon	max 1,5 kW
Teplota (regulace)	-120 až -160 °C
Doba vymražení Kryosauny	4-10 min
Společba kapalného dusíku pro vymražení kryosauny	cca 10 kg
Doba kryoterapie	1-3 min
Společba kapalného dusíku pro terapii	cca 2,5 kg

SEZNAM LITERATURY, JINÉ ZDROJE

LITERATURA

Hana Cathala: *Wellness, od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*, Grada Publishing a.s., 2007
Johann Wolfgang Goethe: *Smyslově-morální účinek barev*, Fabula, 2004
I. Schilling, G. Schilling: *Symbolická řeč barev*, Dobra a Fontána, 1999
Anthony Vidler: *Transparence / Architektura na prahu informačního věku /*, Zlatý řez, 2001
Bernard Tschumi: *Vektory a pláště / Architektura v informačním věku /*, Zlatý řez, 2006
Herbert T. Schwartz: *Přiběhy z parní lázně*, Argo, 2000
Jacques Prévert: *Pro tebe, má lásko*, Mladá fronta, 1997
Antoine de Saint-Exupéry: *Malý princ*

INTERNET

<http://www.wikipedia.org>
<http://thesaurus.reference.com/>
<http://www.etymonline.com/>
<http://www.archiweb.cz/>
<http://langweil.info/holesovice/holesovice.htm>
aj.