



ALVÁSKOMFORT A SZÁLLODÁBAN



A szállóvendég elsősorban lakni, aludni megy a szállodába, ezért az alváskomfort biztosítása a sikeres működés nélkülözhetetlen alapfeltétele. „Ki mint veti ágját, úgy alussza álmát” a szállodák esetében ez a vendégtől átvállalt fontos feladat.



Az alváskomfort alapfeltétele a biztonságos és tiszta környezet. Az alvás ideje alatt a vendég nincs tudatában egy esetleges veszélynek, ami szélsőséges esetben fizikai fenyegetettség vagy egészségügyi kockázat is lehet.

Az ágymérete, az ágy szerkezete, a matrac, a párna, a takaró dönti el elsősorban az alváskomfort minőségét. A puha, kopott, elhasználódott matrac mellett a bekészített párna típusa (nem a megszokott méret, keménység, töltet) vagy a túl meleg takaró a leggyakoribb panaszforrás.



Forrás: www.hrbedding.com

Egy közelmúltban végzett németországi felmérés azt mutatta, hogy az alvász problémák 80%-át a nem megfelelő minőségű ágy, 39%-át a nem megfelelő szobahőmérséklet és 34%-át a szálloda környékéről származó külső zaj okozta. A legtöbb problémát tehát az ágy okozza, kétszer gyakoribb panaszforrás, mint a hőmérséklet vagy a zaj.



Forrás: www.elitebeds.ch

Egy másik tanulmány szerint a megkérdezettek többsége otthon jobban alszik, mint szállodában. Férfiak, fiatalok és álmatlanságban szenvedők általában jobban alszanak szállodában, mint a nők vagy az idősebbek.



Forrás: www.yaasa.com



Forrás: www.tuck.com

A leggyakrabban említett zavaró körülmény a rossz minőségű matrac, párna, paplan, túl meleg szobahőmérséklet, utcai zaj, rossz levegő a szobában, nem megfelelő sötétítés, beszűrődő fény. A válaszadók közel felének a szállodai tartózkodás során javult az alvásminősége és mindössze 8,4% számára romlott.

A szobahőmérsékletet szabályozó klímaberendezés gyakran túl hangos, nem működik vagy nehezen állítható be a kívánt hőmérséklet. A szállodán kívülről jövő utcai, vagy más zajforrás kétségkívül nehezen kezelhető és szüntethető meg. A repülőtéri és autópálya melletti szállodáknál a zajvédelem különösen fontos feladat.

Az optimális szobahőmérséklet egyénileg és a szobában folytatott tevékenységtől függően változhat, 18 és 23 fok között, a megfelelő páratartalommal – ügyelve, hogy se túl száraz, se túl párás ne legyen a levegő. Az alváshoz a túl meleg szobahőmérséklet nem ideális, izzadáshoz, nyugtalan alváshoz, gyakori ébredéshez vezethet. A szállodai szoba optimális hőmérsékletének beállítása általában 21-22 fokos. Kétségtől könnyebb egy meleg szobát ablaknyitással hűteni, mint egy hideg szobát lassan felmelegíteni. A hölgyvendégek általában magasabb hőmérsékletet igényelnek, mint a férfiak.



A nyugodt alvás feltétele a szobasötétítési lehetőség, legjobb megoldás a szoba teljes elsötétítése fényzáró függönnyel vagy zsaluval.

A tiszta, puha, friss illatú ágynemű nagymértékben hozzájárul a vendég jó közérzetéhez. Ugyanakkor fontos, hogy ezt lehetőleg kevés és megfelelő mosószerrel érjük el, s így tekintettel legyünk a környezetvédelmi szempontokra is.

Az alváskomforthoz szükséges „hardware”: az ágy, a matrac, a párna és a takaró



Az ágy

A szállodában különböző magasságú, testsúlyú vendégek ugyanazt az ágyat veszik igénybe. Az egyszemélyes ágyak szélessége 90-100 cm, duplaágyaké legalább 180 cm, a magassága 50 és 70 cm között változhat.

A Hotelstars kritériumai szerint egy és kétcsillagos szállodában egyágyas szobáknál a 80x190 cm és a dupla ágyaknál 160x190 cm, három csillagnál 90x190 cm és 180x190 cm, négy és ötcsillagos házakban a minimális követelmény 90x200 cm és 180x200 cm az elfogadható, de valódi luxust a 100x200 cm-es és a 200x200 cm-es méret jelent.

Az ágyszerkezet boxspring, rugalmas lécesbetét, vagy ennek megfelelő megoldás.

Az ágyfejtég vagy háttámla részben a párna megtámasztására szolgál, részben dekorációs elem. Ennek igazodnia kell a szoba stílusához. Az ágylábak esetében praktikus megoldás két görgős és két fix láb a könnyebb mozgatás érdekében. Luxus megoldás és főként gyógyszállókban található az ergonomikus ágyszerkezet, amelynél a fej-, hát-, derék- és lábrész magassága tetszés szerint állítható.

A matrac

A matracválasztásnál a szállodának a tartósság, a vendégnek a kényelem a fontos. A matracokat átlag 5-7 évenként cserélni kell, de megfelelő kezelés mellett az élettartamuk jelentősen hosszabbítható, például a kétoldalú matracok rendszeres forgatásával, a

matrac folyamatos kezelésével, rendszeres, szakszerű tisztításával, atkátlanítással. Vannak vendégek, akik a kemény, mások a puha matracot kedvelik, a szállodába célszerű átlagos keménységű matracokat vásárolni és néhány kemény és puha matracot is tartani az esetleges speciális vendégigények kielégítésére.



Forrás: www.ritzcarltonshops.com

Boxspring vagy rugalmas ágybetét és a matrac együttese nyújtja a kívánt alváskomfortot.



Forrás: www.allergyguardian.com

A legelterjedtebb matracok: poliuretán, Bonnel-rugós, memóriahab ill. latex. Az optimális, illetve kedvelt matrackeménység az életkortól és a testsúlytól is függ. Idősebb és testesebb emberek a puhább, fiatalok és kevésbé testesek a keményebb matracot kedvelik. A matrac minimális vastagsága 13 cm, de három csillag és magasabb kategóriában 18 cm-es vastagság a minimum követelmény. A magasabb kategóriájú szállodákban gyakran topper is van az ágyon, ami a matrac által nyújtott kényelmet tovább növeli.

A matrachoz szorosan hozzátartozik a matracvédő is. Higiénikus matracvédő az encasing, amely pamut, szintetikus vagy mikroszálás anyagból készül, mosható, illetve vegyileg tisztítható, a matracot teljesen befedő vagy alul nyitott matracvédő huzat.

További megoldás a sarkainál gumipánttal rögzíthető, pamut, steppelt, mosható matracvédő, amely optimális esetben az encasing és a lepedő között helyezkedik el. A matracvédő azért is fontos, mert kíméli a matrac felületét, felfogja a nem kívánatos nedvességet. Előnye az is, hogy könnyebben és gyakrabban tisztítható és szellőztethető, mint maga a matrac.

A párna

Az alváskomfort fontos eleme. A legtöbb szálloda választást ajánl a különböző anyagú és formájú párnák között. A jó párna nem túl kemény, négyszögletes, de nem négyzet alakú, hogy a fejet, a nyakat és a nyakcsigolyát meg tudja támasztani. A párnákat 3-5 évenként cserélni, és közben rendszeresen tisztítani kell.

Magasabb kategóriában két párna, egy nagypárná és egy kispárná tartozik az ágyhoz, de kérésre minden szállodában kell egy második párnát is biztosítani. A díspárná nem váltja ki a második párnát.

Egyre több szálloda kínál vendégeinek párna „menüt”. A párna töltete általában toll, pehely vagy szivacs, de kérésre sok helyen kapható memóriahabos, tönkölybúzás ill. számos egyéb



töltetű párna is. Az ágynemű, de különösen a párna jó illata is hozzátartozik a jó alváshoz, amit kellemes illatú mosó- és öblítőszerekkel, levegő illatosítókkal lehet elérni.

Forrás: www.travelsecretsmag.wordpress.com

A takaró

A szobahőmérséklet általában az alváshoz optimális 16-18 foknál magasabb, inkább a tartózkodáshoz kellemes 22 fokos. A vékony és jól szellőző takarók, paplanok jelentik a legjobb megoldást. A szobában legyen vendégenként egy tartaléktakaró, de kérésre mindenképp rendelkezésre kell bocsátani.



Forrás: www.luxurycollectionstore.com

Kiegészítők

Az alváshoz egyesek különböző kiegészítőket használnak, mint pl. a szemtakaró, amely teljes sötétséget biztosít, nemcsak a szállodában, hanem például hosszú távú utazásnál repülőgépen is, vagy a fül dugó, amely kizár minden külső zajt.



Forrás: www.today.com

Az ébresztés nem kellemes egy hirtelen hangra, mint a szobatelefon vagy az erőteljes kopogás az ajtón. Megoldásnak ajánlott egy lámpa, amelynek a beállított időpontban az erősödő fénye a napfelkeltét imitálja lágy kísérő zenével. Van olyan készülék, amely a párna hőmérsékletét szabályozza.

Elalváshoz és az alvás ideje alatt friss és hűvös, ébredéshez a melegebb párna ad ösztönzést. Az időzítést a mobiltelefonhoz kapcsolva is be lehet állítani. Különleges berendezés és rendkívül sok többlet kényelmet ad pl. az amerikai „Sleep Number 360”. A horkolónak automatikusan kissé megemeli a párnát, egy melegítőpárna segít, ha fázik a lába, a matracot forduláskor az új testhelyezethez állítja. A franciaágy két oldala különbözőképp állítható be, hogy mindkét oldal optimális legyen a vendégeknek.

A „Digital Detoxing” 2011 óta ismert és egyre jobban terjed. A cél, hogy az alvó ne legyen kitéve WLAN vagy más mágneses sugárzásnak, és mentes legyen az elektroszmogtól.

Az „offline” szálloda lényege, hogy a mobil telefonokat és minden egyéb elektronikus eszközt leadnak a recepciónál, a szállodában nincs internet elérés, a szobában nincs sem TV, sem rádió, sem ébresztő berendezés.



HOTELSTARS.EU

Az alváskomfortnak kiemelt szerepe van a Hotelstars szállodai kategorizálási rendszer kritériumai között:

- rugalmas ágykeret (Boxspring vagy rugalmas léces betét)
- korszerű, jó állapotú matrac (min. 18 cm)
- ergonomikusan állítható ágyszerkezet
- higiénikus matracvédő és párnahuzat (encasing)
- allergiamentes ágy és ágynemű választásának lehetősége
- minden igényt kielégítő párnaválaszték
- matracok mélytisztítása, atkátlanítása
- párnák rendszeres tisztítása
- éjszakai jelzőfény

Sleepfriendly/Alvásbarát szálloda

Az alvás világnapját (World Sleep Day) egyre több, (2019-ben 72) országban rendezik meg és ezen a napon adják át az „alvásbarát szálloda” elismeréseket. A program célja az alvási lehetőségeket kínáló szállásadók figyelmének felhívása a hálószobák, hálóhelyek kulturált és szakszerű kialakítására, mivel a vendég a legtöbb időt alvással tölti el a szállodában.



A díjat Magyarországon 8 éve nyerhetik el szállodák. Eddig többek között a Four Seasons, az Ibis lánc, a Prestige Hotel Budapest, a Kolping Hotel Spa & Family Resort Alsópáhok, a Mamaison Residence Izabella Budapest, az Aria Hotel Budapest, a Hotel Moments Budapest, a Four Points by Sheraton Kecskemét, a Mala Garden Hotel és a Hilton Budapest nyerte el nyilvános pályázaton az elismerést a magyar szállodák közül.

Források:

Hotelstars Szállodai kategorizálás 2015-2020

Zukunftsinstitut – Trend Guide Schlafen: Das Hotel der Zukunft

Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism: "I Wish I'd Slept Better in That Hotel"

Journal of Hospitality & Tourism Research: A Theory of Lodging

Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism

www.schlaf.de

www.medhost.de/matratzenberatung

www.sleepnumber.com

www.sleepworldprogram.com