



autor: Bc. Šárka Tomášová  
vedoucí práce: Ing. arch. Boris Redčenkov  
asistent: Ing. arch. Vítězslav Danda  
Fakulta architektury  
České vysoké učení technické v Praze  
26. května 2017



České vysoké učení technické v Praze, Fakulta architektury

## 2/ ZADÁNÍ diplomové práce

Mgr. program navazující

jméno a příjmení: Šárka Tomášová

datum narození: 08.03.1991

akademický rok / semestr: 2016/17, letní semestr

obor: Architektura a urbanismus

ústav: 15118 Ústav nauky o budovách

vedoucí diplomové práce: Ing. arch. Boris Redčenkov

téma diplomové práce:

Aktivní odpočinek pro aktivní lidi v Jizerských horách

zadání diplomové práce:

1/ popis zadání projektu a očekávaného cíle řešení

Návrh budovy pro aktivní odpočinek – muzeum smyslů Jizerských hor. Prostory s typickými materiály Jizerských hor, které je možné poznat všemi smysly. Odpočinek pro skupiny i jednotlivce v Kristiánově, bývalé sklářské osadě v Jizerských horách.

2/ stavební program

Návrh muzea smyslů bude řešit bydlení pro správce celého objektu, zázemí pro zaměstnance (šatna, wc, atd.), vstupní prostory pro návštěvníky, zázemí pro návštěvníky (šatny, wc, sprchy, atd.), prostory s odlišnými materiály pro aktivní odpočinek skupin i jednotlivců a možnost drobného občerstvení. Stavební program může být upraven dle dohody s vedoucím DP.

3/ popis závěrečného výsledku, výstupy a měřítka zpracování

Projekt bude zpracován do úrovně detailní studie, jeho součástí bude: autorský text; analytická část; koncept řešení; situace širších vztahů 1:2500; situace 1:500; půdorysy všech podlaží v min. měřítku 1:100; typické řezy v min. měřítku 1:100; typické pohledy v min. měřítku 1:100; návrh interiérů hlavních prostor; detaily vybraných segmentů; vizualizace a schémata dostatečně vysvětlující návrh. Měřítka výkresů a modelu mohou být vzhledem k vývoji práce upravena dle dohody s vedoucím DP.

Odevzdány budou postery v rozsahu dle požadavků FA ČVUT, 2 portfolia a CD. Diplomová práce bude zveřejněna na webových stránkách fakulty nejpozději 7 dní před obhajobou projektu.


4/ seznam dalších dohodnutých částí projektu (model)

Model v měřítku 1:100 včetně nejbližšího okolí.

Datum a podpis studenta

  
1.3.2017

Datum a podpis vedoucího DP

  
2.3.2017

Datum a podpis děkana FA ČVUT

13.4.2017



registrováno studijním oddělením dne

1.3.2017



## ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE FAKULTA ARCHITEKTURY

AUTOR, DIPLOMANT:

Šárka Tomášová

AR 2016/2017, LS

NÁZEV DIPLOMOVÉ PRÁCE:

(Č)

MUZEUM SMYSLŮ JIZERSKÝCH HOR

(A)

MUSEUM OF SENSES OF JIZERA MOUNTAINS

JAZYK PRÁCE:

ČESKÝ

Vedoucí práce:

Ing. arch. Boris Redčenkov

Ústav: 15118 Ústav nauky o budovách

Oponent práce:

Ing. arch. Filip Horatschke

Klíčová slova

(česká):

Muzeum, smysly, aktivní odpočinek, cesta, Jizerské hory, příroda, klid, ticho,

Anotace

(česká):

Navrhují muzeum smyslů jako bod na cestě za odpočinkem. Místa, kde se člověk zastaví, uvědomí si sám sebe a zároveň pozná typické materiály Jizerských hor. Místo, kam člověk vchází s každodenními problémy a vychází odpočatý, plný pozitivní energie, s vědomím toho, že příroda je dokonalý prostor stvořený k odpočinku.

Anotace (anglická):

I propose the Museum of senses as a point on a journey towards relaxation. As a place, where you can pause for a while, be aware of yourself and at the same time have the opportunity to learn about the characteristic elements of Jizera Mountains. As a place, where everyday problems drift away and which you leave relaxed and mindful of nature being the ideal place to unwind.

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla veškeré použité informační zdroje v souladu s „Metodickým pokynem o etické přípravě vysokoškolských závěrečných prací.“

V Praze dne 22. května 2017

podpis autora-diplomanta





## Úvod

Úvaha

Vize

Lokalita

Vzdálenosti

Řešení

Principy

Návštěvnost

Technologie, Materiály

## Návrh

Cesta

Uvědomění

Žulová procházka

Jílová očista

Rašelinová lázeň

Očista duše

V mechu a kapradí

Skleněná záře

Lesní svět

Pocit po odchodu

Řezy

Pohled severní

Pohled jižní

Pohled východní

Pohled západní

Bibliografie

Poděkování





**Úvod**

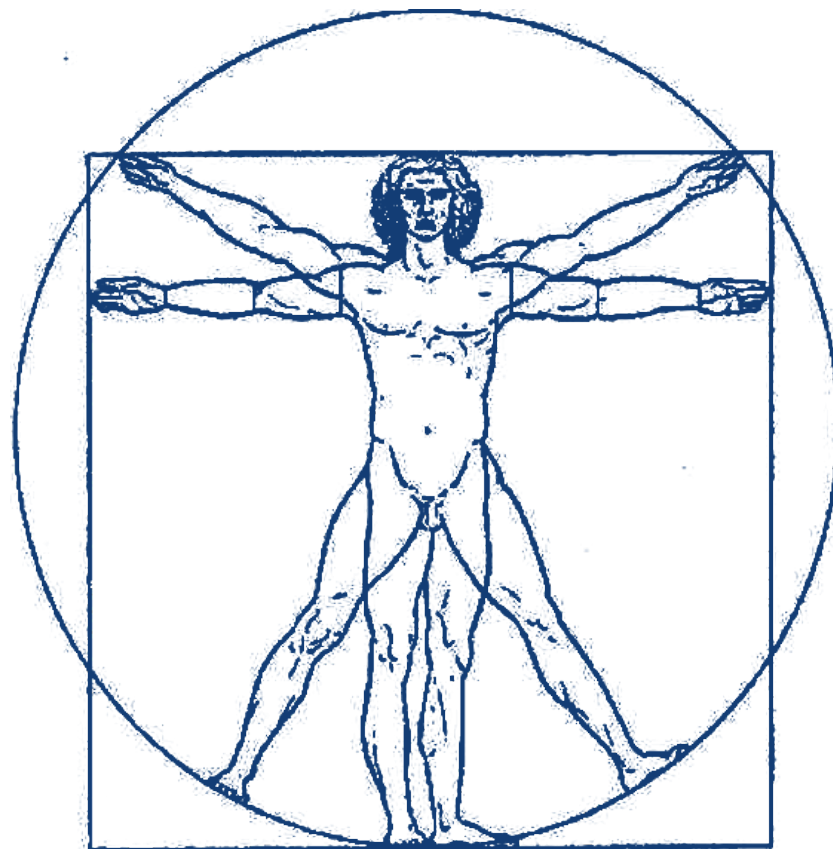


Proč?

V dnešním světě se člověk málokdy dokáže zastavit a efektivně si odpočinout. Všichni jsou v jednom kole, ať už studenti nebo pracující. Řeší školu, práci, bydlení, rodinu, vztahy, peníze, je toho hodně a bez efektivního odpočinku se to nikdy nedá zvládnout. Mnoho lidí se kvůli stresu dostává do těžkých životní situací. Syndrom vyhoření u lidí přichází už během studia.

Vzhledem k tomu, že na odpočinek nezbývá mnoho času, měl by být efektivní a využitý naplno. V tomto projektu se snažím pracovat s principy Mindfulness, s taktilním zážitkem, aby člověk vnímal kde právě je, uvědomoval si sám sebe a prostředí ve kterém se nachází. Mohl vnímat všemi smysly, na objekty si sáhnout, cítit příjemnou vůni, vidět zajímavé věci, zastavit se...

Nejde o to, aby se člověk uzavřel do wellness hotelu a prošel všechny procedury, které se v hotelu nacházejí. Nechci, aby lidé jen líně nasedli do auta a odjeli do wellness a mysleli si, že si bezvadně odpočinuli. Chci, aby lidé vyjeli z města, vrátili se do přírody, uvědomili si, že je to dokonalejší prostor k odpočinku a uvědomění si sebe sama.



Pro koho?

Ráda bych navrhla místo pro lidi, kteří si chtějí aktivně odpočinout. Prostory pro neomezenou věkovou kategorii, pro skupiny i jednotlivce, pro páry i rodiny. Místo, které těmto lidem zpříjemní den na cestě za přírodou...

Co?

Odpočinek na cestě. Zastavení se v přírodě. Odpočinek s poznáním místa. Jeho přírodních krás, ve všech ročních obdobích.

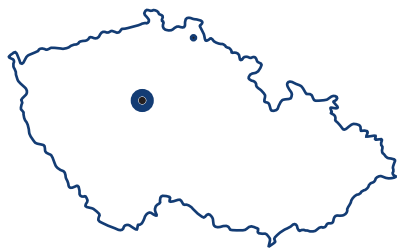
Jak?

Principy jsou založeny na základních geometrických tvarech vesmírného pořádku. Na psychologii prostoru podle Feng šuej a meditaci mindfulness.

Kresba Leonarda da Vinciho vyjadřuje přesvědčení, že na proporcích lidského těla je založena harmonická krása člověka i světa. Estetika architektury je podle Vitruvia založena na číselných vztazích, pojetí čísel, geometrie a rozměrů. Je ovlivněna antropologií. Architekt byl přesvědčen, že proporce a míry lidského těla, které stvořil Bůh, jsou dokonalé a správné. Proto navrhl, že správně postavený chrám by měl odrážet poměry lidského těla. Podotkl, že lidské tělo může být symetrické, vepsané do kruhu i čtverce. Z těchto základních proporcí lidského těla bylo odvozeno mnoho dalších proporčních vztahů.

Čtverec je považován za vyvážený tvar, který symbolizuje prvek Země - stabilitu, kotví nás na této planetě. Vyjadřuje stabilitu a bezpečnost. Kruh není o stabilitě, ale o pohybu. Symbolizuje nebesa - jednotu a ucelenost.

Mindfulness je schopnost naplno vnímat, co se právě děje, okamžik za okamžikem. Je to jeden z nejúčinnějších programů pro snižování stresu. Navozuje v mozku stav vnitřního naladění, kdy spolu jednotlivá mozková centra spolupracují optimálním způsobem. Na člověka má pozitivní vliv v redukci stresu. Trénink zvyšuje prožívání pozitivních emocí a zmírňuje depresivní stavy, zlepšuje schopnost soustředění a pozornosti, zlepšuje paměť.



Praha

126km

Kristiánov

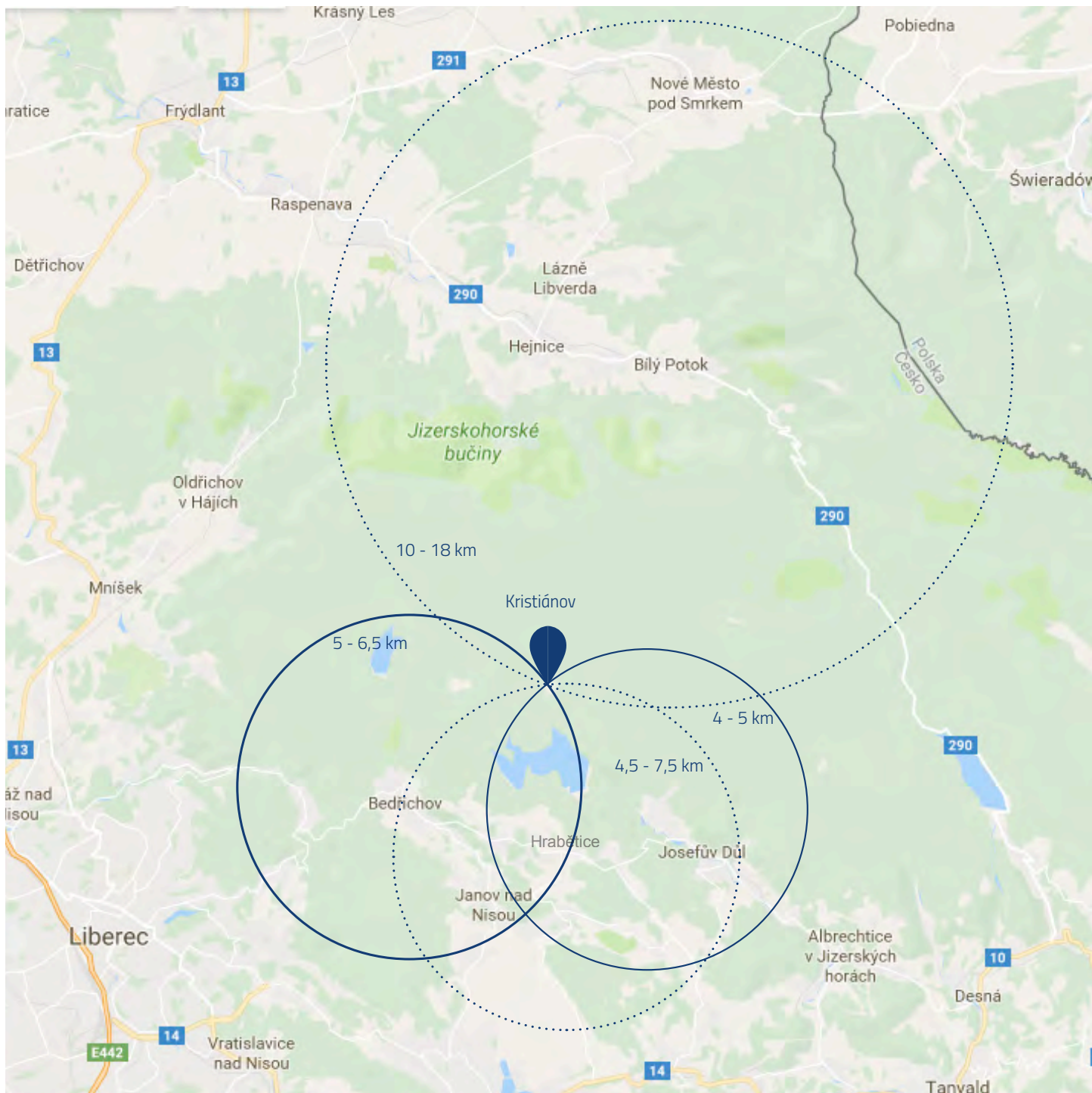
## Kde?

Nejlepší místo pro odpočinek je příroda. Proto jsem zvolila únik z města, za klidem a tichem, do čisté přírody Jizerských hor. Muzeum smyslů se nachází na cestě, není na konci trasy, ale dále se pokračuje např. na Jizerku, rozhledny, vodopády, rašelinová pole...

## Kristiánov

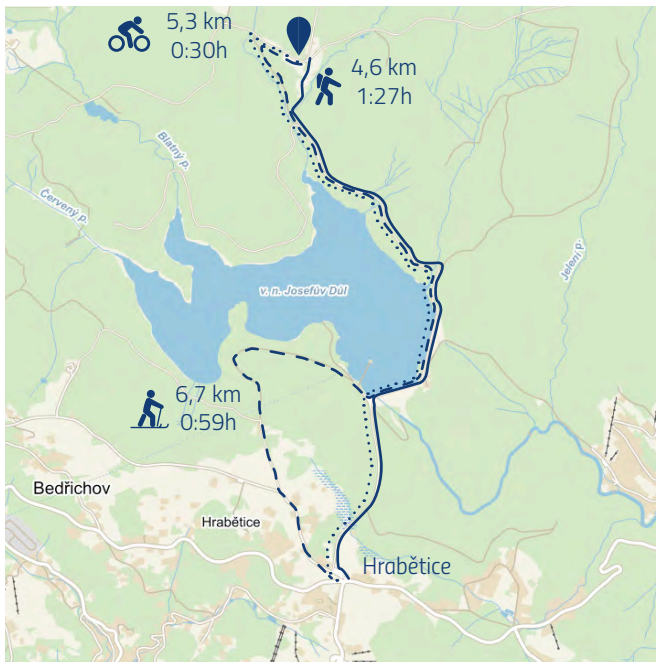
Sklářská osada Kristiánov, založená roku 1774, je klíčem k srdci Jizerských hor. Otevírá nejen brány k poznání krásy krajiny, ale i její historie. Srdcem Kristiánova byla do roku 1887 huť, do které svážely formanenské vozy z údolí potřebné sklářské suroviny. Lesní dělníci ji zásobovali dřevem, aby vydala světu skleněné tovary a polotovary. Ty se staly nejkvalitnějšími v okolí. Její zakladatel Johann Leopold Riedel, se stal uznávaným králem jizerskohorských sklářů. Huť se stala významným výrobcem skleněných tyček a tyčinek a doslova zaplavila Jizerské hory kristiánovským sklem.

Dnes není osada trvale osídlena. Zůstalo zde jediné zachované stavení, kdysi významné sklářské osady, tzv. „Liščí bouda“. V této budově se nachází Památník sklářství v Jizerských horách. Osada je oblíbeným zastavením na několika turistických, cyklistických a běžeckých trasách. Zachován je také hřbitov, na kterém byli pohřbíváni obyvatelé osady, včetně rodiny majitelů hutě.





# Vzdálenosti







Řešením jsou malé betonové domky, monumenty, připomínající kameny v lese. Vystavěny na principech čtverců a kruhů, situovány v lese, nad lesním hřbitovem v Kristiánově. Na pozemku, jejímž vlastníkem je obec Bedřichov.

Vstupní budova je jako trychtýř, která návštěvníka vtahuje, lapí do objektu. Je v ní umístěno zázemí jak pro návštěvníky, tak pro pracovníky. Návštěvník se zde vydává na pout, před kterou si musí očistit tělo, převléknout se do županu a uložit si věci do skříňky. Prochází edukační místností, kde je mu vysvětlena celá jeho pout' a zdůrazněno, jak se má chovat. Vystupuje z budovy a dostává se na první zastávku při své cestě.

Přichází do žulové procházky, kde jsou kneippovy chodníky a žulové balvany s pískem. Může se zrelaxovat a poznat žulu i sám v místnostech pro jednotlivce. Projde si proceduru kneippových chodníků, sedne si do žulového písku a kameny si osahá. Pozná jejich drsnost či jemnost, tvar, barvu. K tomu všemu slyší šum potoka a může se zaměřit jen na tento okamžik.

Další zastávka je jílová očista, kde si sám namíchá jílovou masku, či zábal na ruce při zpěvu ptáků. Poznání podstoupí sám, nebo ve společné místnosti. Pozná tak materiál, který je typický sediment pro řeky a potočky.

Poslední očista těla je rašelinová koupel nohou. Při zvuku zvířeny na louce a vůně rašeliny se ponoří do sebe a vnímá, jak na něj působí blahodárná rašelina, svými antibakteriálními a detoxikačními účinky.

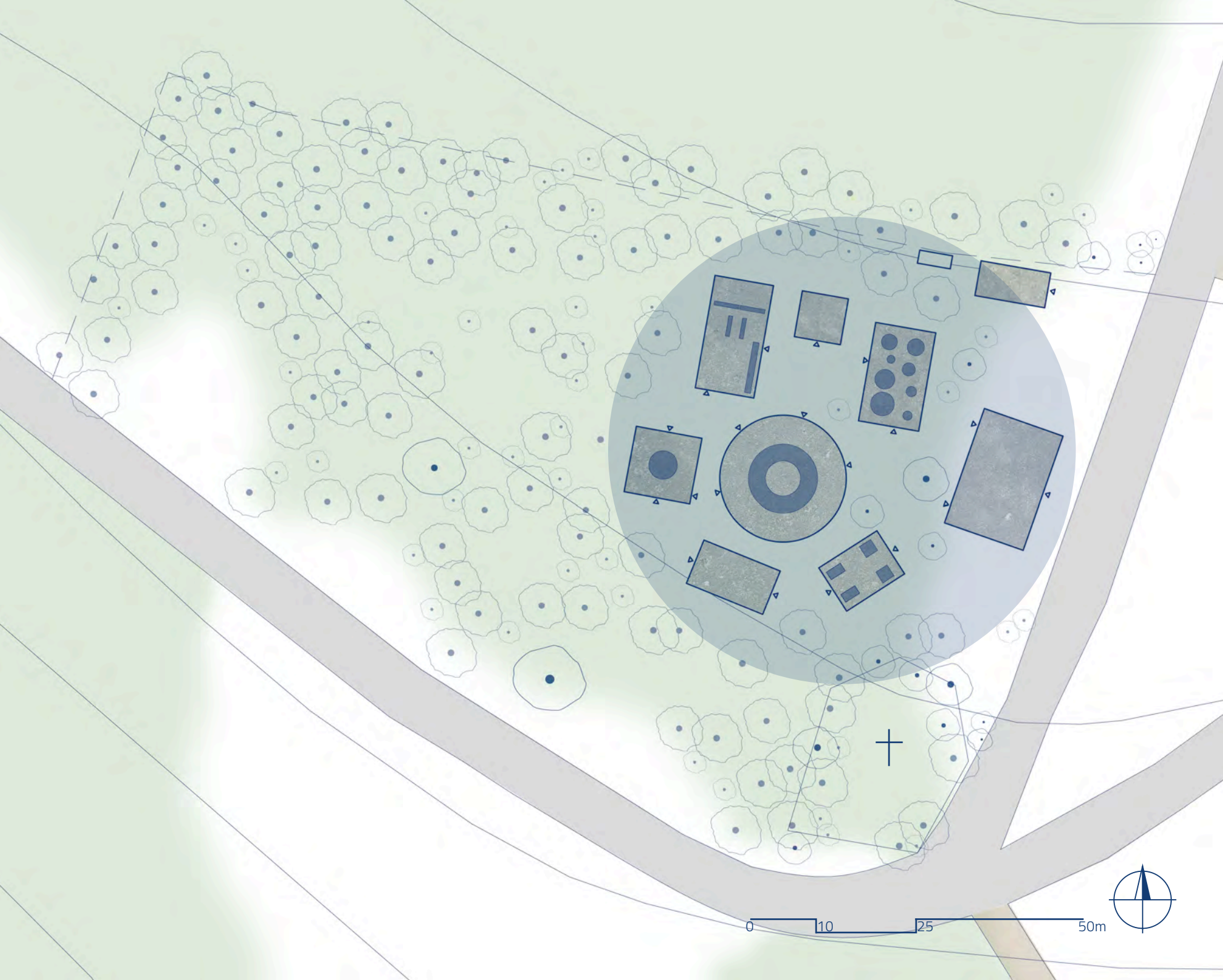
Očistou myslí na této cestě je centrální budova se třemi druhy saun (herbal, tropickou a finskou) a velkým množstvím odpočíváren. Zde člověk zrelaxuje mysl, třemi saunovými rituály. Odpočine si v centrální části objektu v klidné, tmavé odpočívárně, kolem které je další, prosvětlená se zatahovacími závěsy. Za příznivého počasí i venku, v lese. Také si může jít odpočinout do třech místností s typickými materiály Jizerských hor, které jsou dalšími zastávkami na jeho cestě.

Odpočinek v mechu a kapradí s typickou vůní a zvuky lesa. Natáhne se na mechové polštáře a zrelaxuje po sauně. Opět je zde možnost volit prostor pro jednotlivce či skupinu.

Dále postupuje do skleněné záře. Kde pozná různé tvary, velikosti, úpravy a barvy skla, které je typické pro bývalou sklářskou osadu. V oblázcích leží jako v písku a naslouchá cinkání skla.

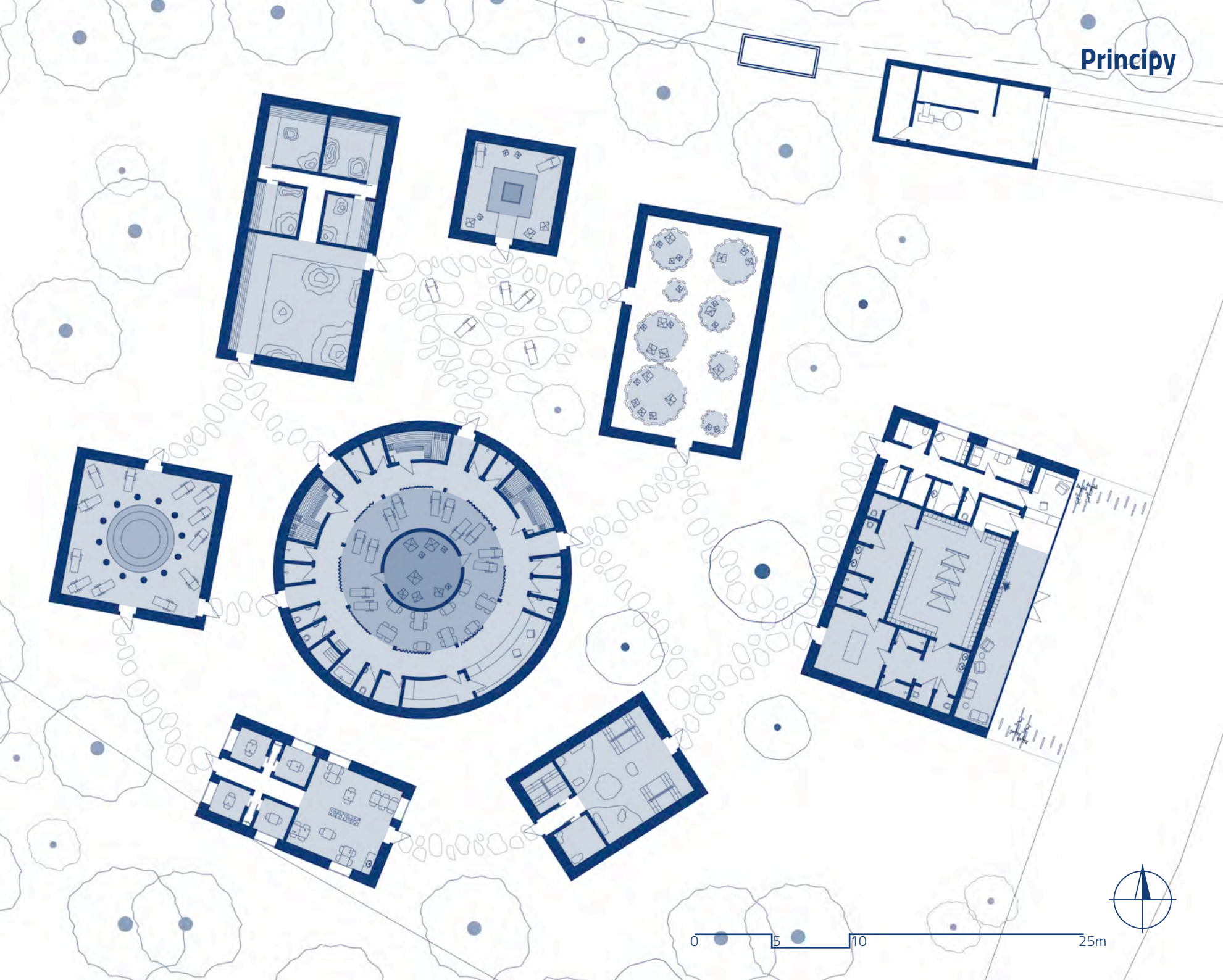
Poslední zastavení je v lesním světě. Vybere si klidné malé místo, kde se soustředí jen sám na sebe a zažívá poslední odpočinek před odchodem. Už ho nic netrápí, všechny starosti hází za hlavu a odchází s klidnou myslí, obohacen o poznání přírodních materiálů Jizerských hor.





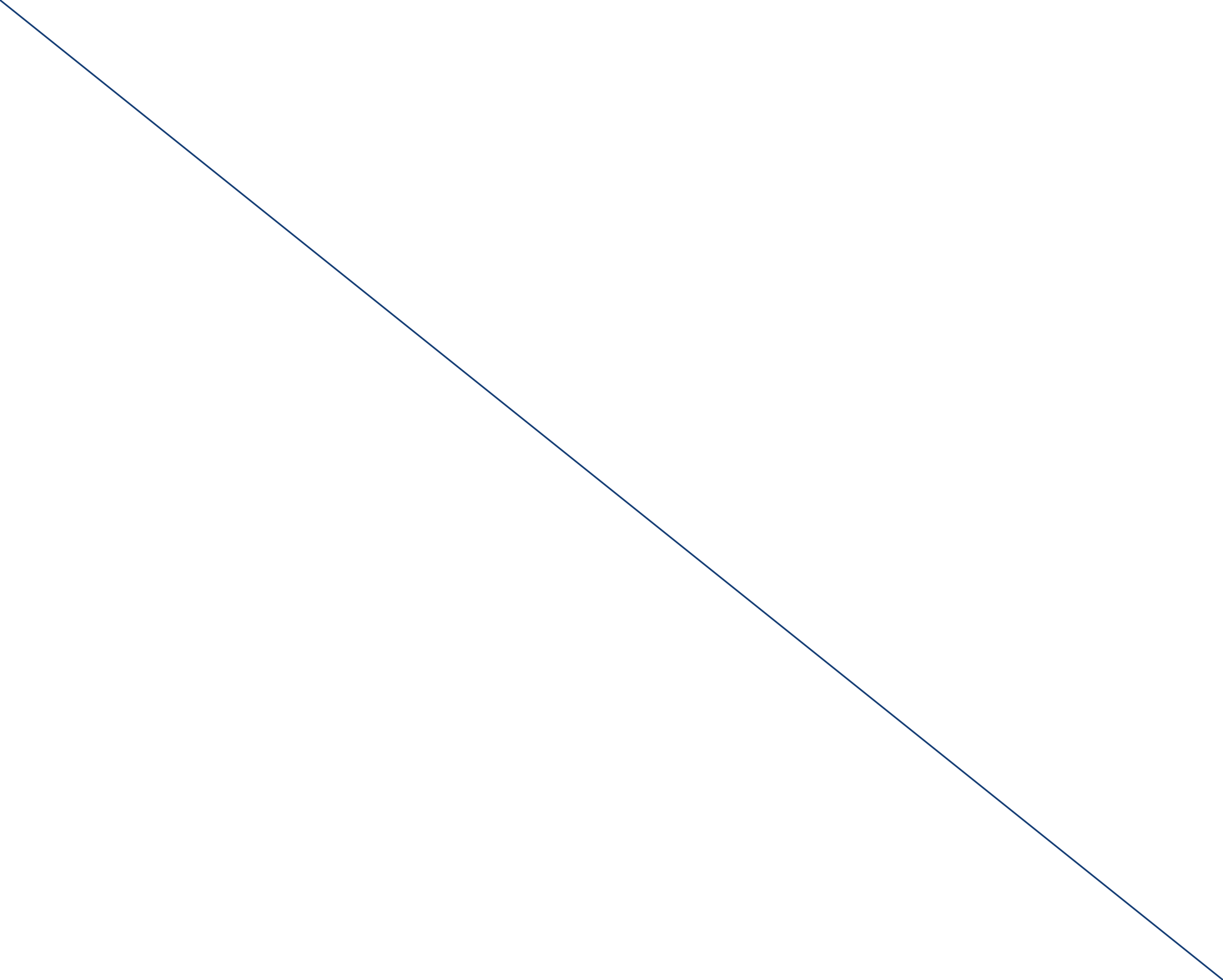


# Principy



0 5 10 25m

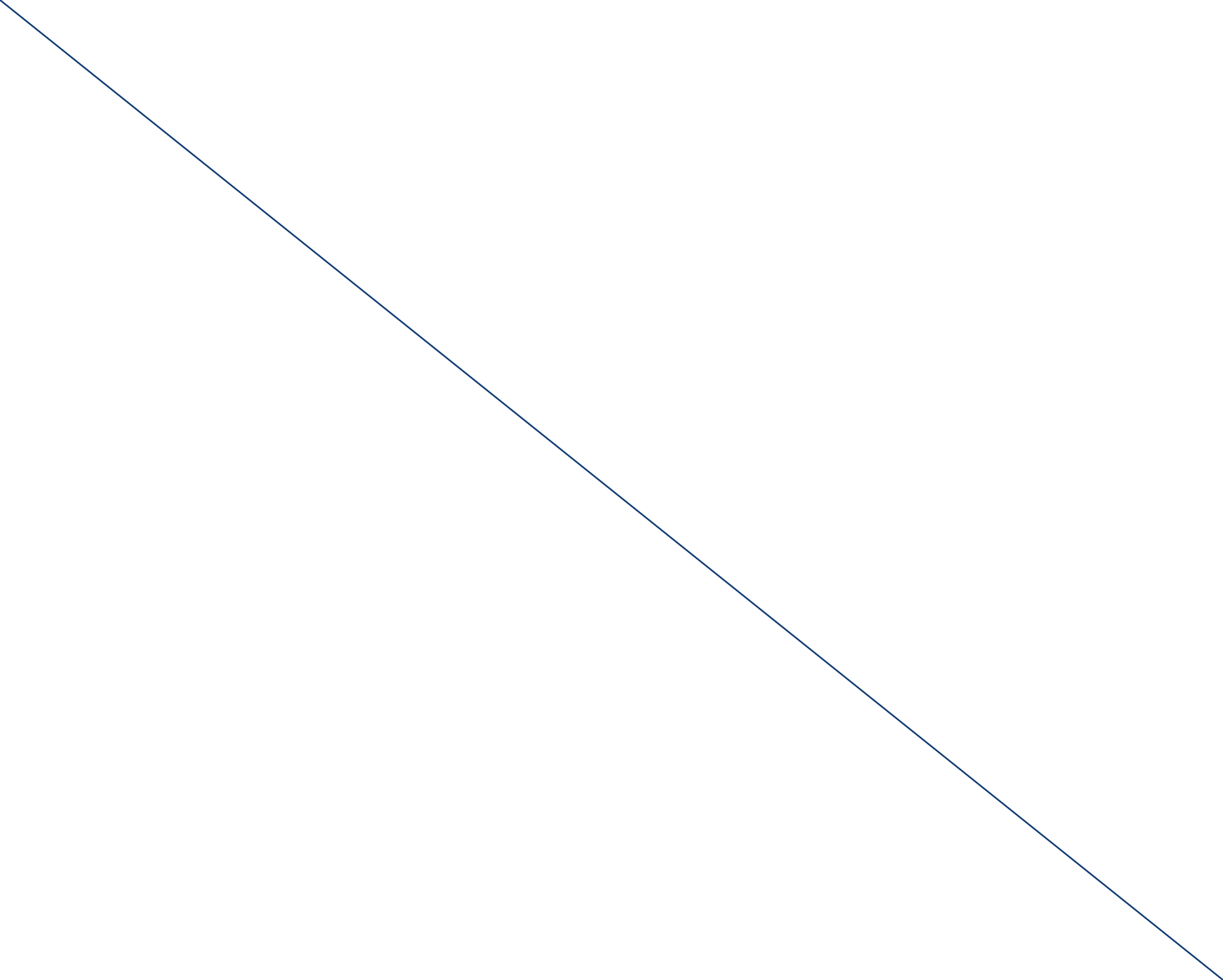




# Návštěvnost

Zaplnění maximální kapacitou 128 návštěvníků v celém objektu.





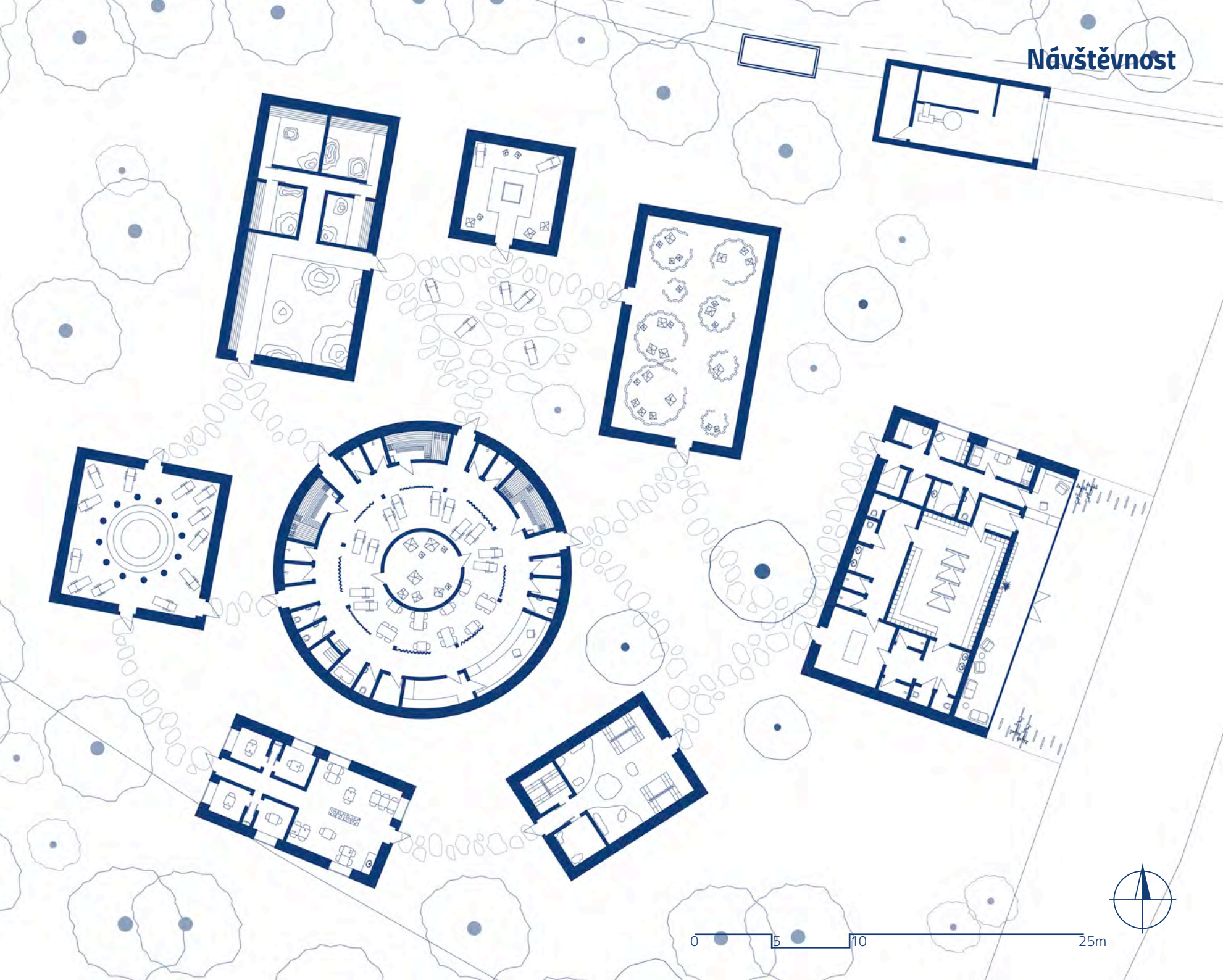


# Návštěvnost

Zaplnění malou kapacitou 44 návštěvníků v celém objektu.

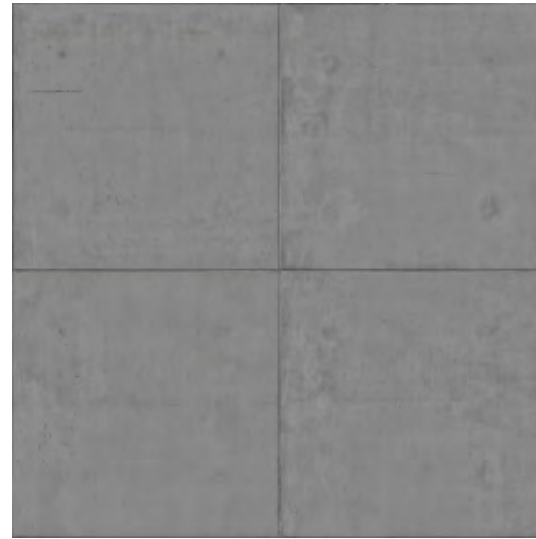








Celá konstrukce je z izolačního liaporbetonu o tloušťce 600 mm. Beton je pemrlovaný. Na střeše je opatřen hydroizolačním nátěrem Radcon formula proti pronikání vody. Obvodové zdi jsou takéž opatřeny penetračním nátěrem proti vodě.



V interiéru je beton pohledový s členěním ve tvarech čtverců s linkou mezi bedněním. Opatřen nátěrem proti vodě.



## Technologie Materiály

Voda je distribuována ze studny na pozemku a ohřívána v akumulačních nádobách v budovách, ve kterých je teplá voda potřeba (sauny, sprchy v zázemí). Odpad bude řešen na pozemku a to kombinací čističky odpadních vod a jímky s přepadem.

Nádrž o celkovém objemu 50 tisíc litrů. Použitá rašelina, zde odpočívá a zbavuje se vody a nečistot a znovu se vrací na přírodní rašeliniště.

Technické zázemí pro celý objekt. Je zde místo pro zaparkování skútru pro zaměstnance. Místnost na zpracování rašeliny, která se těží z rašelinových polí na Jizerce. Rašelina prochází ručním tříděním od velkých nečistot a větví, poté je rozdrčena v drtičce. Mísí se s vodou a ohřívá v nádrži, ze které se dopravuje do rašelinové lázně. Roční spotřeba rašelin je 51 tisíc litrů a mění se 1x za měsíc. Místnost pro tepelné čerpadlo země-voda, které rozvádí teplou vodu do podlahového vytápění v celém objektu.

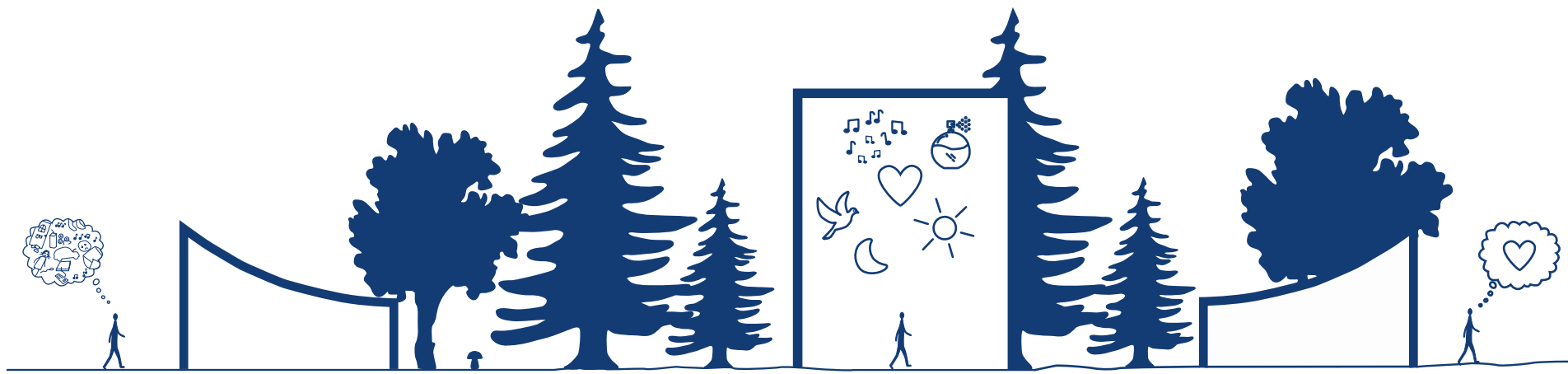
Větrání v místnostech bude řešeno přirozeně a to otvory u podlahy a u stropu, které zajistí přirozenou výměnu čerstvého vzduchu. Praní špinavého prádla bude domluveno s chráněnou dílnou v Jablonci nad Nisou, do kterého bude sváženo.

0 5 10 25m





**Návrh**





Na úplném začátku, si člověk uvědomí, že jediné místo, kde si kvalitně a příjemně odpočine je les, louka, voda, příroda. A tak se vidá z rušného velkoměsta do klidné přírody Jizerských hor. Zaparkuje v nejbližším okolí - Bedřichov, Hrabětice, Janův Důl, Bílý Potok a pokračuje na svou pout' přes Kristiánov po turistických trasách.

Když přijde do Kristiánova, všimne si v lese nad lesním hřbitovem něčeho neobvyklého, něčeho, co láká jeho pozornost a táhne ho podívat se blíže. Zaparkuje kolo, odloží běžky do boxu, a od recepcní dostane čipové hodinky na vstup a župan s prostěradlem. Odloží si své osobní věci do skříňky, převlékne se, osprchuje a oblékne župan. V edukační místnosti si vyslechne, že se má v místnostech chovat tiše a ohleduplně, vnímat všemi smysly, kde se právě nachází, zapomenout na starosti a strasti všedního dne a užívat si jen přítomný okamžik.

Vyjde ze dveří a vidí monumenty, kameny v lese a kamenitou cestu, která ho vede k prvnímu poznání.

...

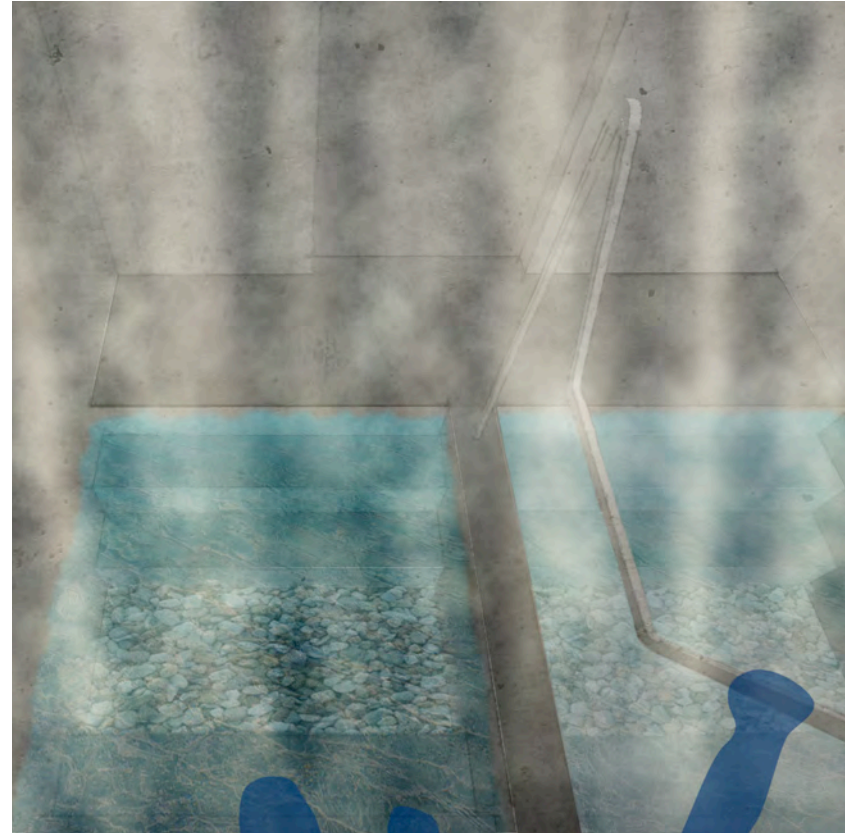




Edukační místnost pro informace o tom, jak se chovat a jak používat mindfulness meditaci pro správnou očistu duše.







# Žulová procházka



**Žulové kameny a písek**  
Žula, vůdčí hornina dnešního masivu. Tvoří většinu jizerskohorských skalních útvarů.

- ♡ Očista těla
- 🌡️ Teplota v místnosti 28°C
- 💧 Vlhkost v místnosti 60%
- ☀️ Sluneční paprsky
- 🌙 Tmavá místnost
- 🎵 Zvuk tekoucího potoka

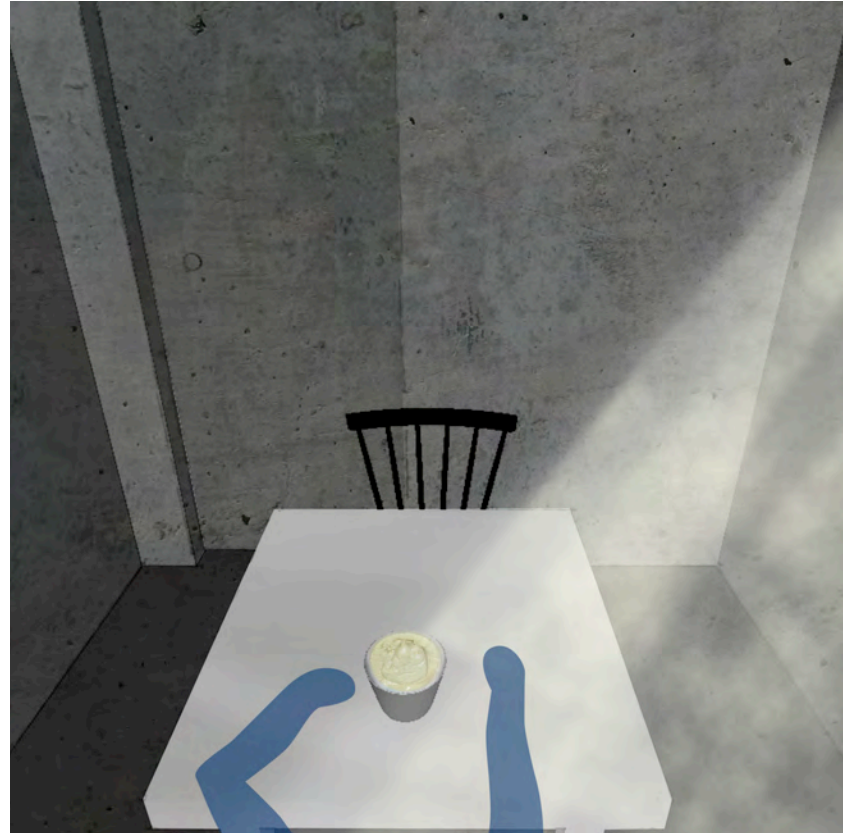
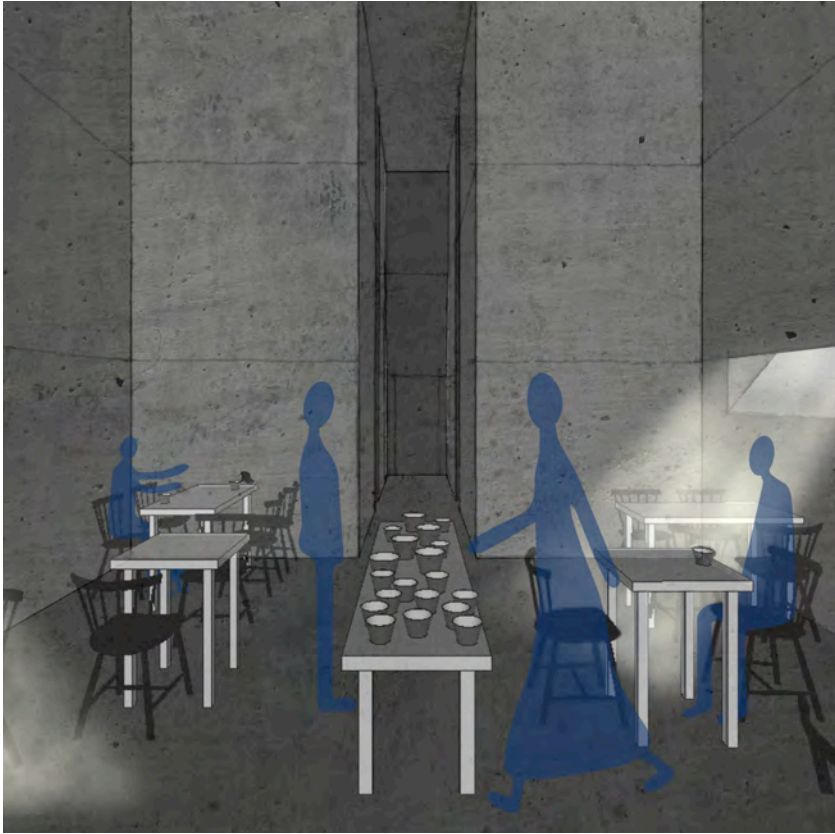


**Kneippův chodník s žulovými oblázky**  
V nádrži s teplou vodou (40°C) procházejte asi minutu a poté krátce (5 vteřin) ve vodě studené (12°C). Poslední musí být vždy procházka ve studené vodě. Zlepšení prokrvení nohou, zlepšení celkového metabolismu a krevního oběhu.

0 2,5 5 10m







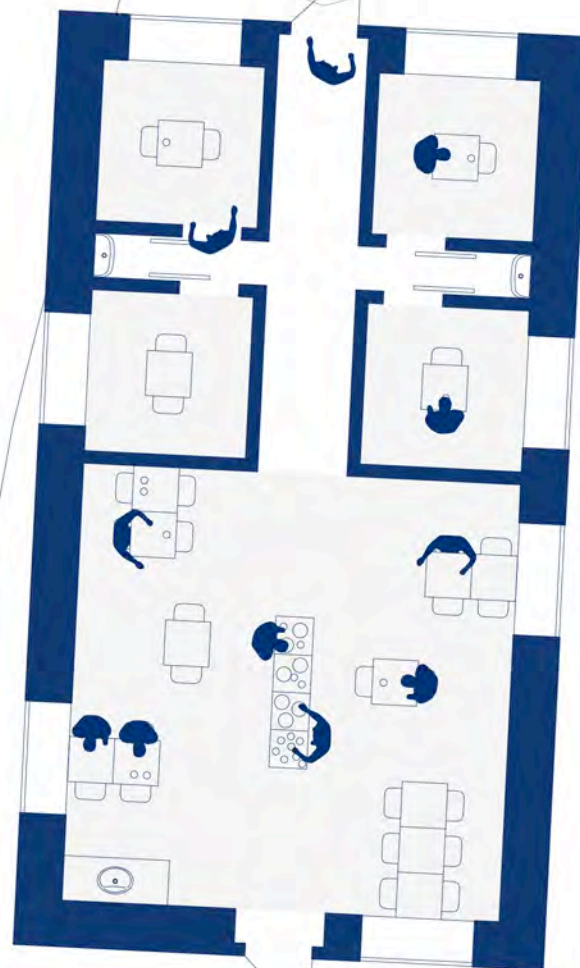
## Jílová očista



### Jíl

Vzniká ve všech známých sedimentačních prostředích. V jizerských horách je to sedimentační prostředí kontinentální a to v oblastech řek a potoků.

- ♡ Očista těla
- 🌡️ Teplota v místnosti 26 °C
- 💧 Vlhkost v místnosti 55%
- ☀️ Sluneční paprsky
- 🌙 Tmavá místnost
- 🎵 Zvuky zpívajících ptáků

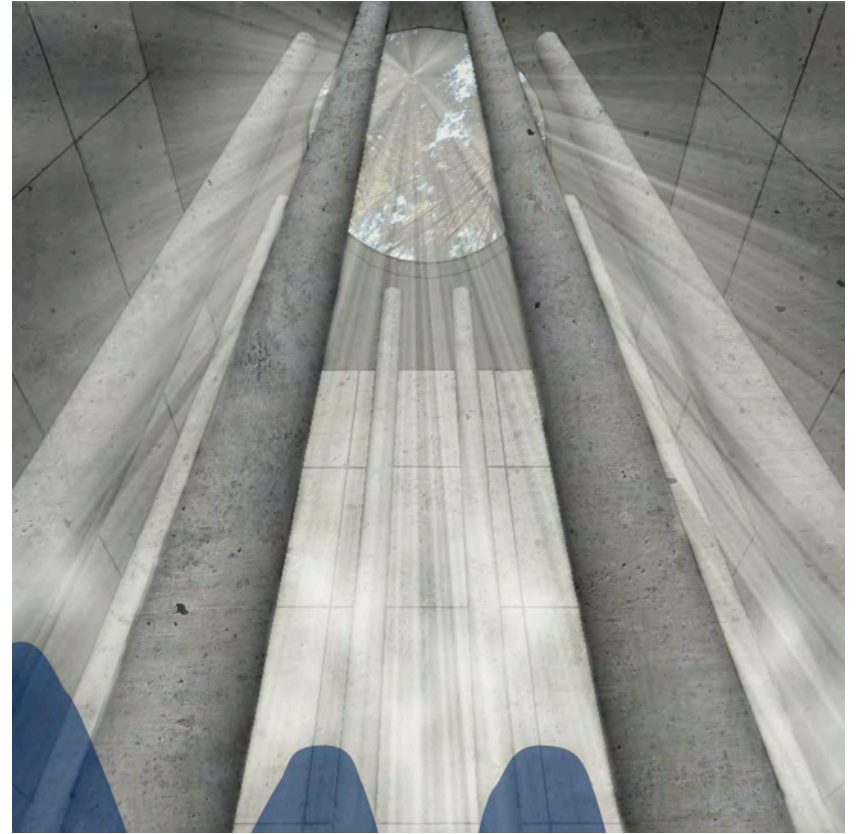


### Jílové masky

různé druhy jíílů, které se smísí s vodou a aplikují jako maska na ruce a obličej, detoxikace pleti.

0 2.5 5 10m







## Rašelínová lázeň



### Rašelina

V Jizerských horách je přes 50 rašelišť s celkovou rozlohou přesahující 250 ha.

- ♥ Očista těla
- 🌡 Teplota v místnosti 28°C
- 💧 Vlhkost v místnosti 60%
- ☀ Sluneční paprsky
- 🌙 Tmavá místnost
- 🌿 Vůně rašeliny
- 🎵 Zvuky zvířeny na louce

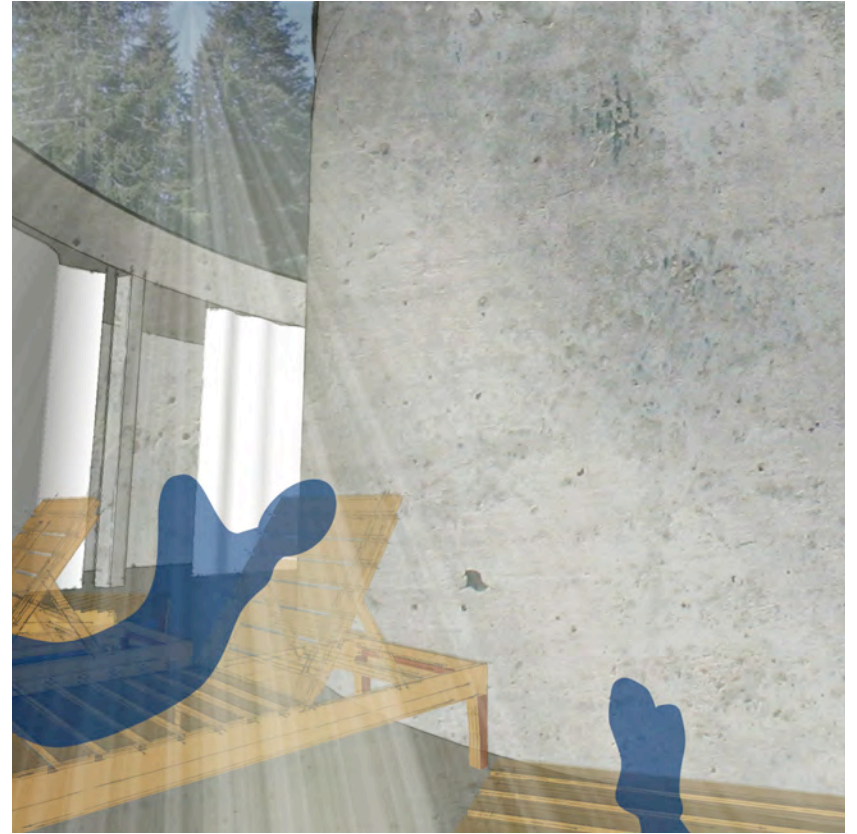


### Rašelínová koupel nohou

Koupel vyživuje, obnovuje a prokrvuje pokožku. Vynikající antibakteriální a detoxikační vlastnosti.

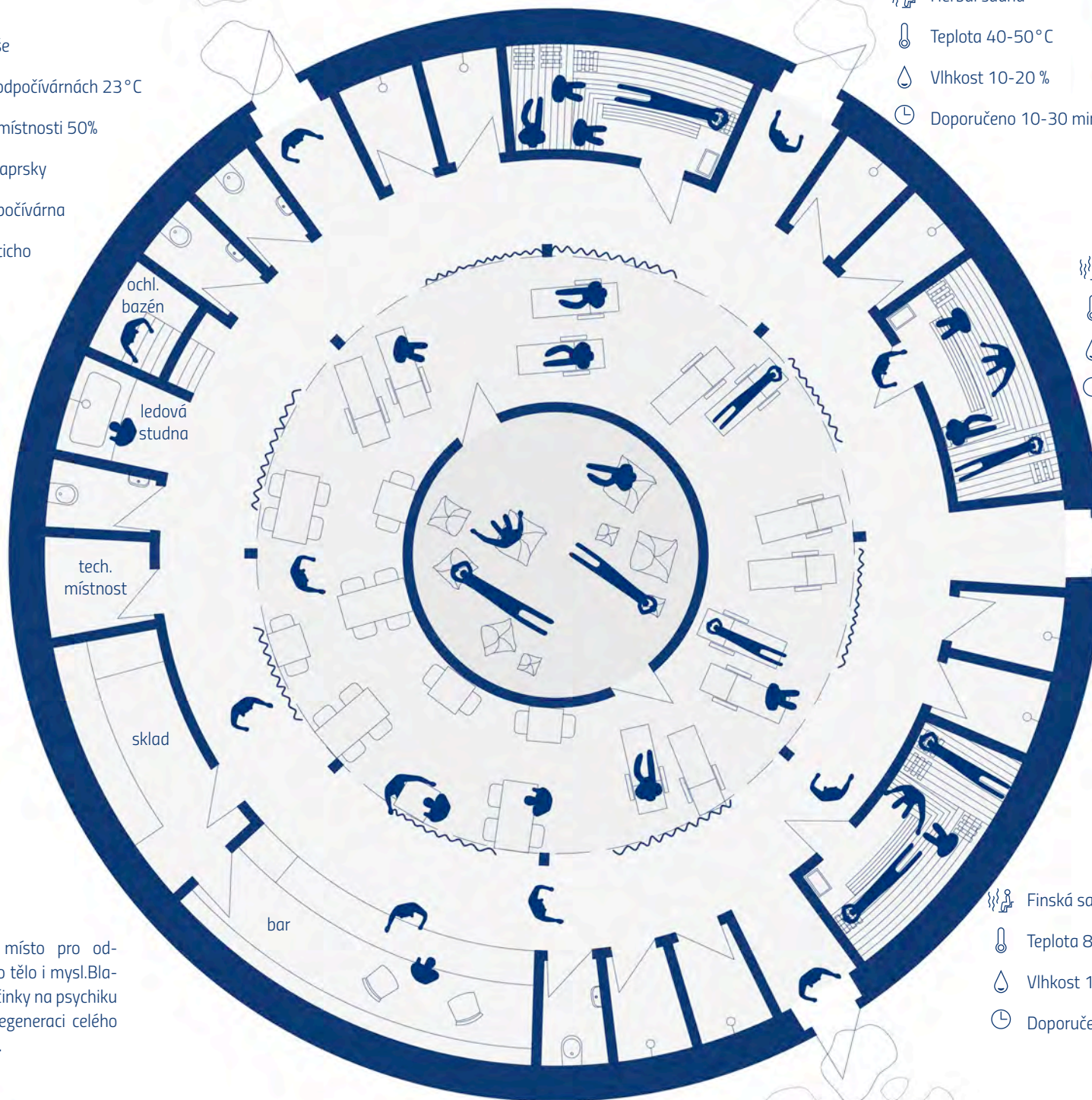
0 2.5 5 10m







- ♥ Očista duše
- 🌡️ Teplota v odpočívárnách 23 °C
- 💧 Vlhkost v místnosti 50%
- ☀️ Sluneční paprsky
- 🌙 Tmavá odpočívárna
- 🎵 Naprosté ticho



## Očista duše



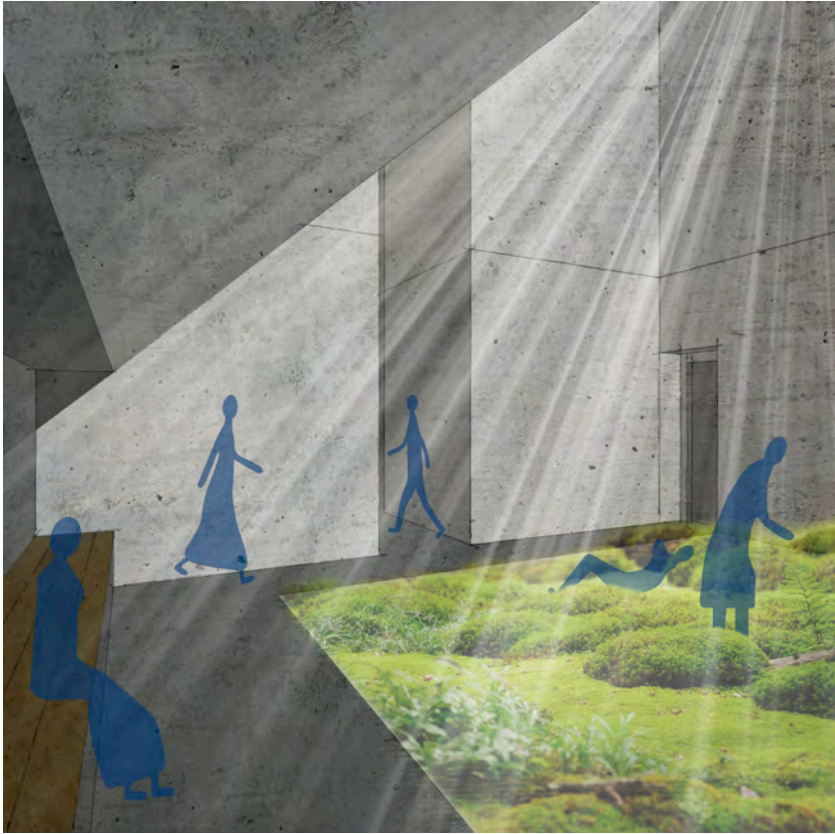
- 🧴 Herbal sauna
- 🌡️ Teplota 40-50 °C
- 💧 Vlhkost 10-20 %
- 🕒 Doporučeno 10-30 min

- 🧴 Tropická sauna
- 🌡️ Teplota 65-75 °C
- 💧 Vlhkost 50-60 %
- 🕒 Doporučeno 10-25 min

- 🧴 Finská sauna
- 🌡️ Teplota 85-95 °C
- 💧 Vlhkost 10-20 %
- 🕒 Doporučeno 10-15 min

**Sauna**  
Je skvělé místo pro odpočinek pro tělo i mysl. Blahodárné účinky na psychiku člověka i regeneraci celého organismu.



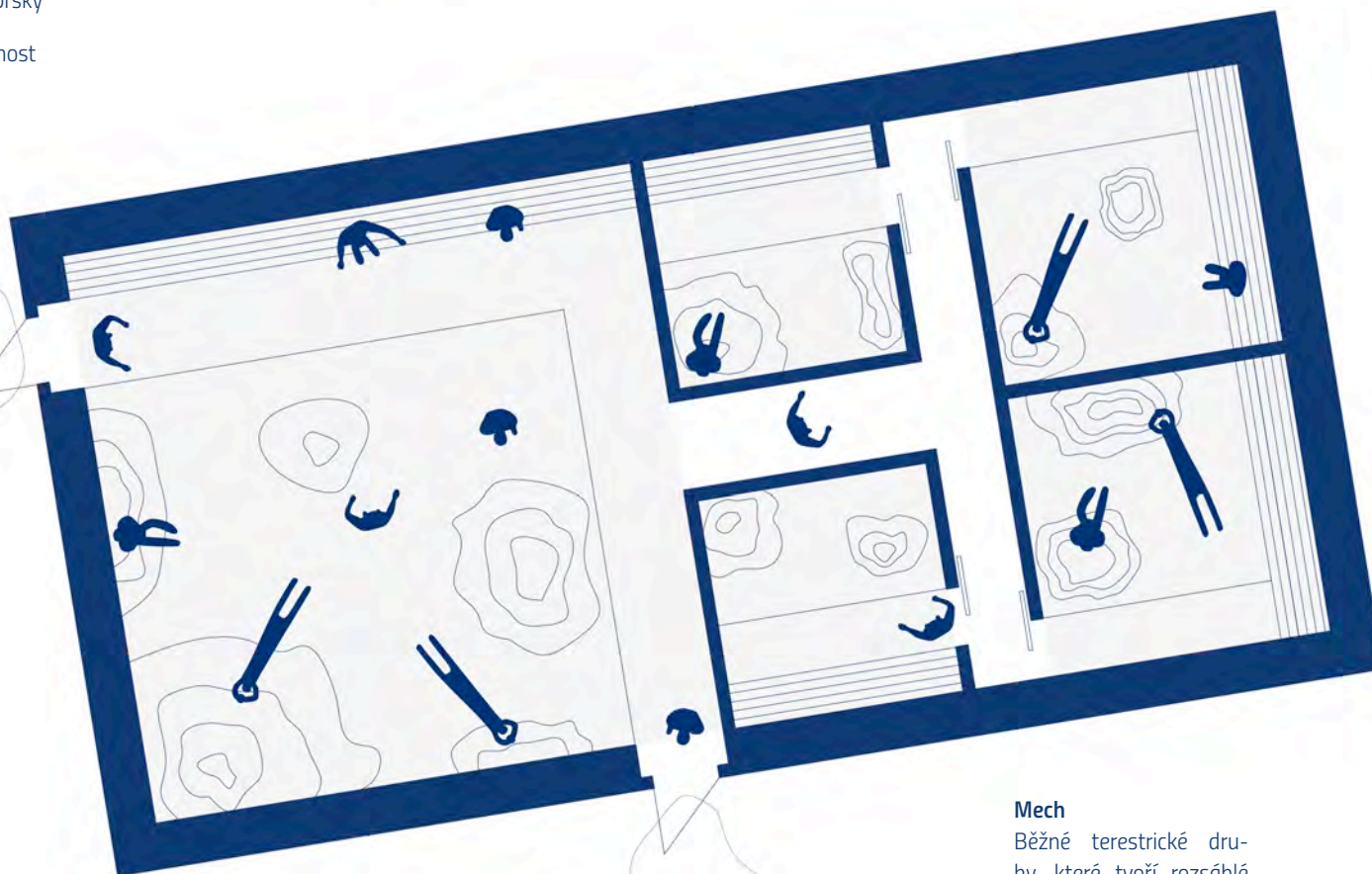




# V mechu a kapradí

- ♡ Očista duše
- 🌡️ Teplota v místnosti 23°C
- 💧 Vlhkost v místnosti 70%
- ☀️ Sluneční paprsky
- 🌙 Tmavá místnost
- 🌲 Vůně lesa
- 🎵 Zvuky lesa

**Odpočinek v mechu a kapradí**  
Vyšší vlhkost pro ozdravné účinky na dýchací cesty s aromatickou esencí a přirozenými zvuky lesa.



## Kapradí

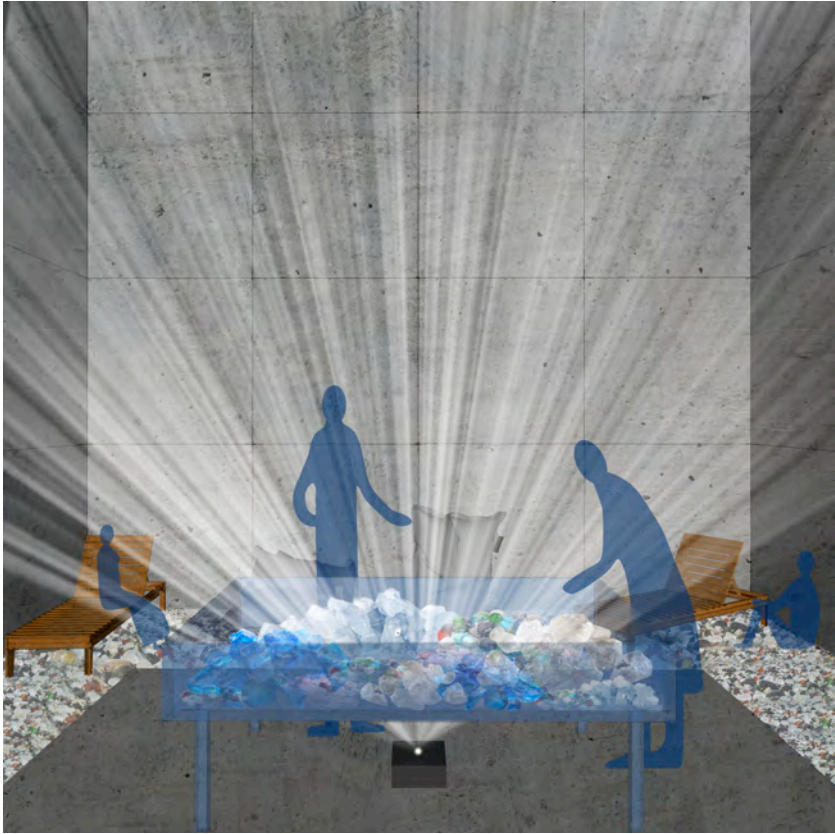
Přirozené jizerské smrčiny mají bohatý bylinný podrost jako jsou kapradiny, mecha a borůvky.

## Mech

Běžné terestrické druhy, které tvoří rozsáhlé polštáře a na první pohled člověka upoutají.

0 2.5 5 10m



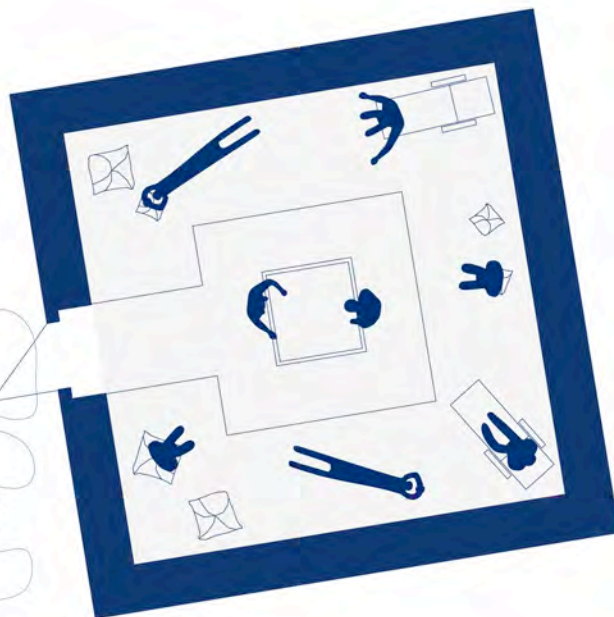




- ♡ Očista duše
- 🌡️ Teplota v místnosti 25°C
- 💧 Vlhkost v místnosti 50%
- 🌙 Tmavá místnost
- 🎵 Zvuky skla a cinkání

### Sklo

Bývalá sklářská osada, po dobu téměř sto let zde působila nejvýznamnější z lesních skláren v Jizerských horách.



## Skleněná zře



### Skleněné oblázky

Odpočinek v oblázcích a různých skleněných tvarech. V tmavé místnosti osvětlené umělým světlem umístěném pod nádobou se sklem. Velmi silný taktilní zážitek.

0 2.5 5 10m












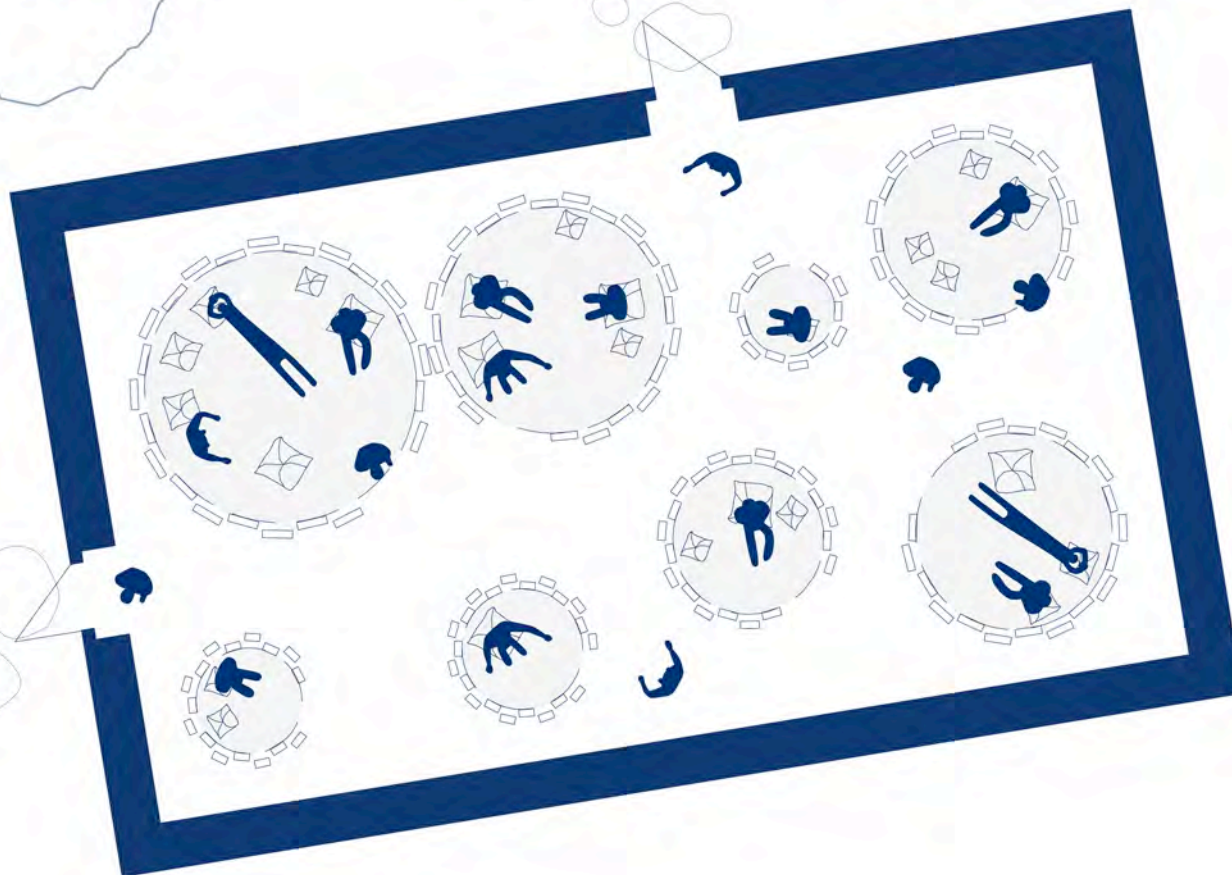




## Les

Hlavním přirozeným vegetačním typem hor je les. Před příchodem člověka bylo pohoří pokryto bučinnami a smíšenými lesy. Dnes se zde nacházejí hlavně smrčiny.

-  Očista duše
-  Teplota v místnosti 25 °C
-  Vlhkost v místnosti 50%
-  Sluneční paprsky
-  Tmavá místnost
-  Vůně lesa
-  Zvuky lesa



**Odpočinek v nitru stromů**  
klidné malé místo, kde se člověk soustředí jen sám na sebe a zažívá poslední odpočinek před odchodem.

0 2.5 5 10m





Člověk, který v klidu projde celou cestou správně a soustředí se na sebe a na to, co se v místnostech nachází, se cítí naprosto odpočatě. Celé jeho tělo i mysl je zregenerovaná. Má spoustu energie na pokračování jeho životní cesty. Všechny své problémy už nevidí tak černě. Lépe pracuje s prožíváním stresu a těší se na další návštěvu.



+3,790

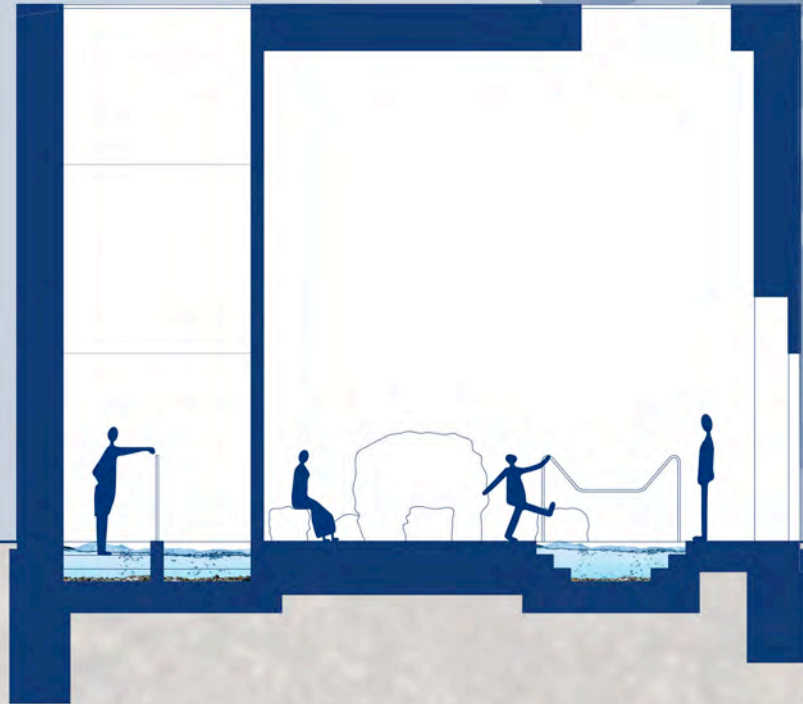
$\pm 0,000$

+8,000



+7,100

±0,000



0 2.5 5 10m





+6,400



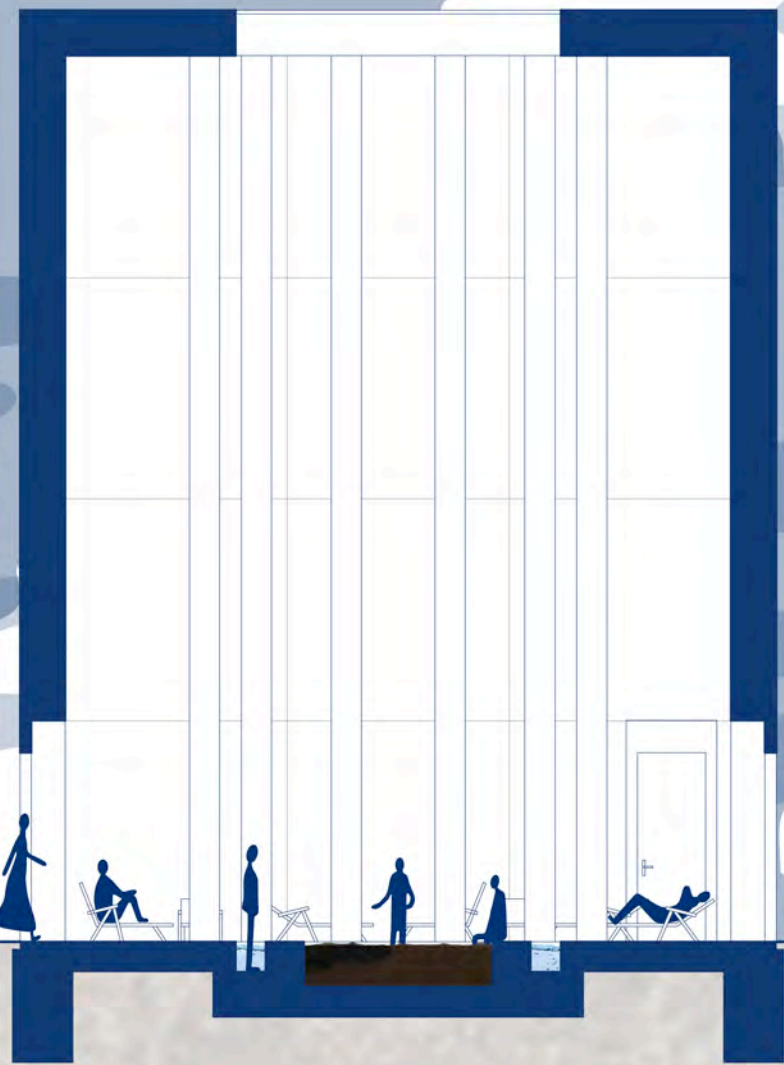
±0,000

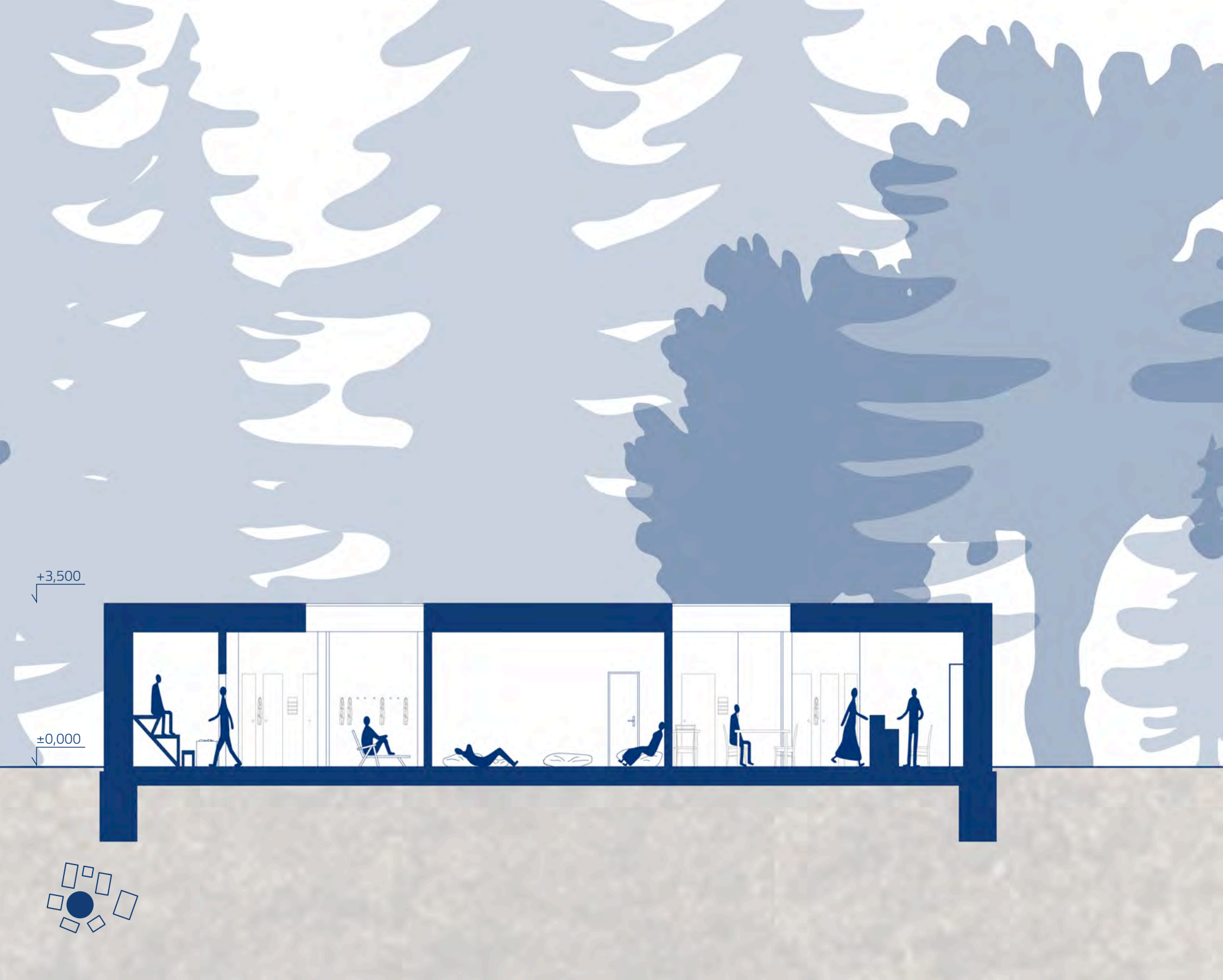




+12,320

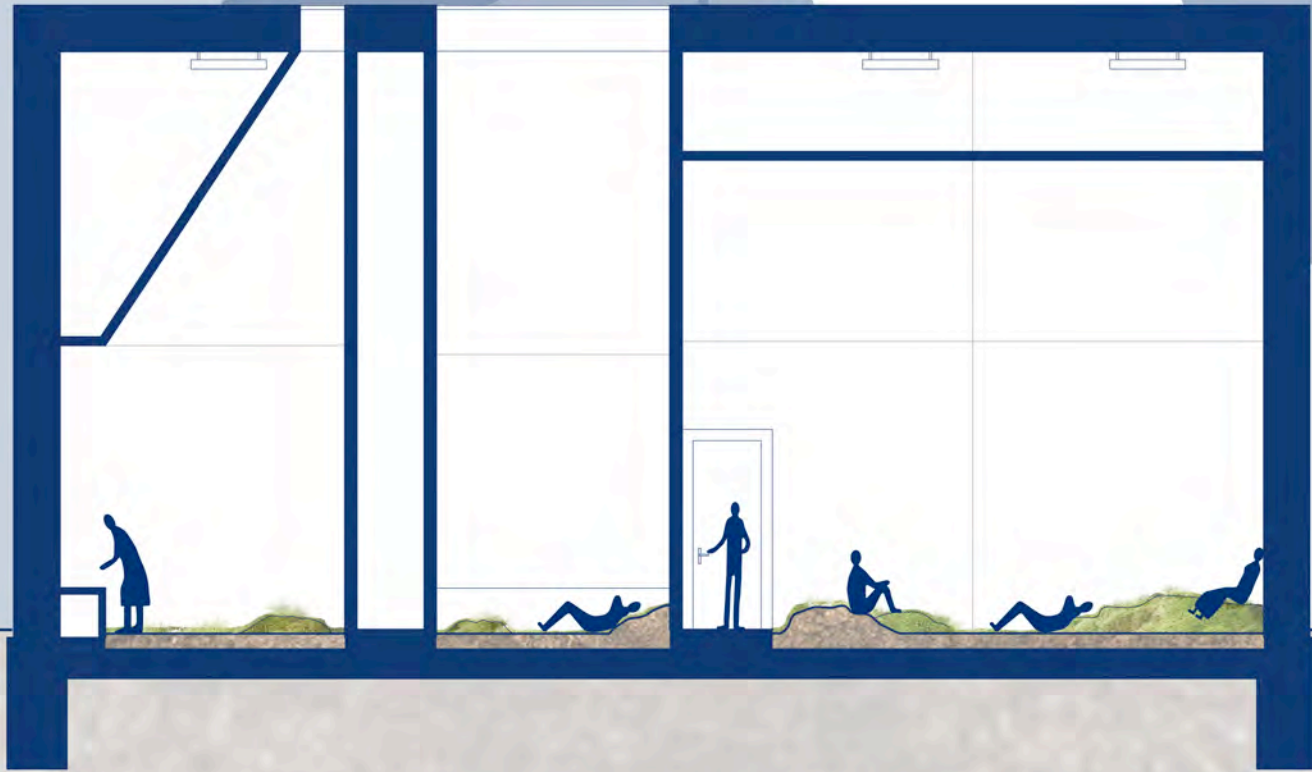
±0,000





+8,250

±0,000



0 2.5 5 10m

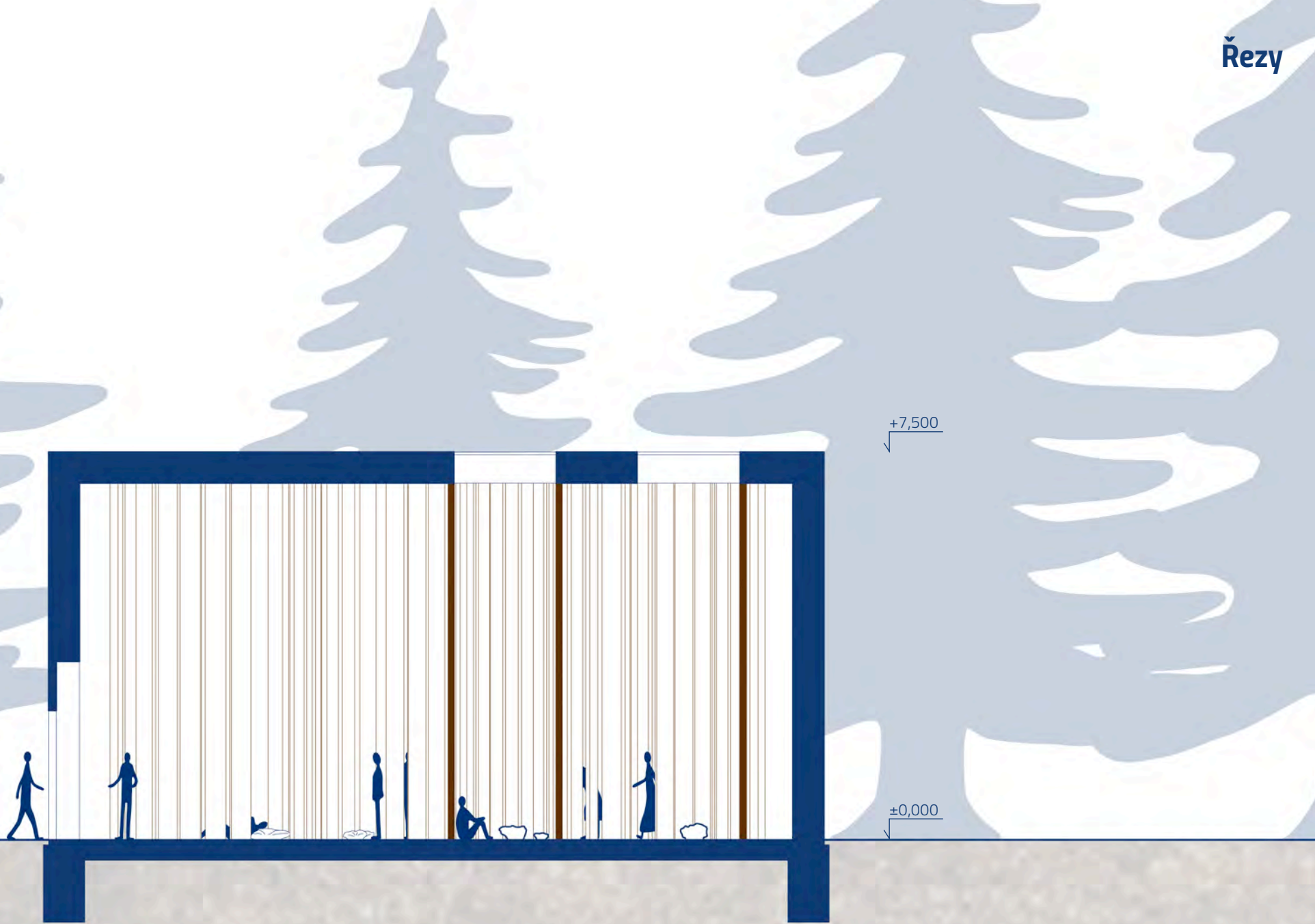




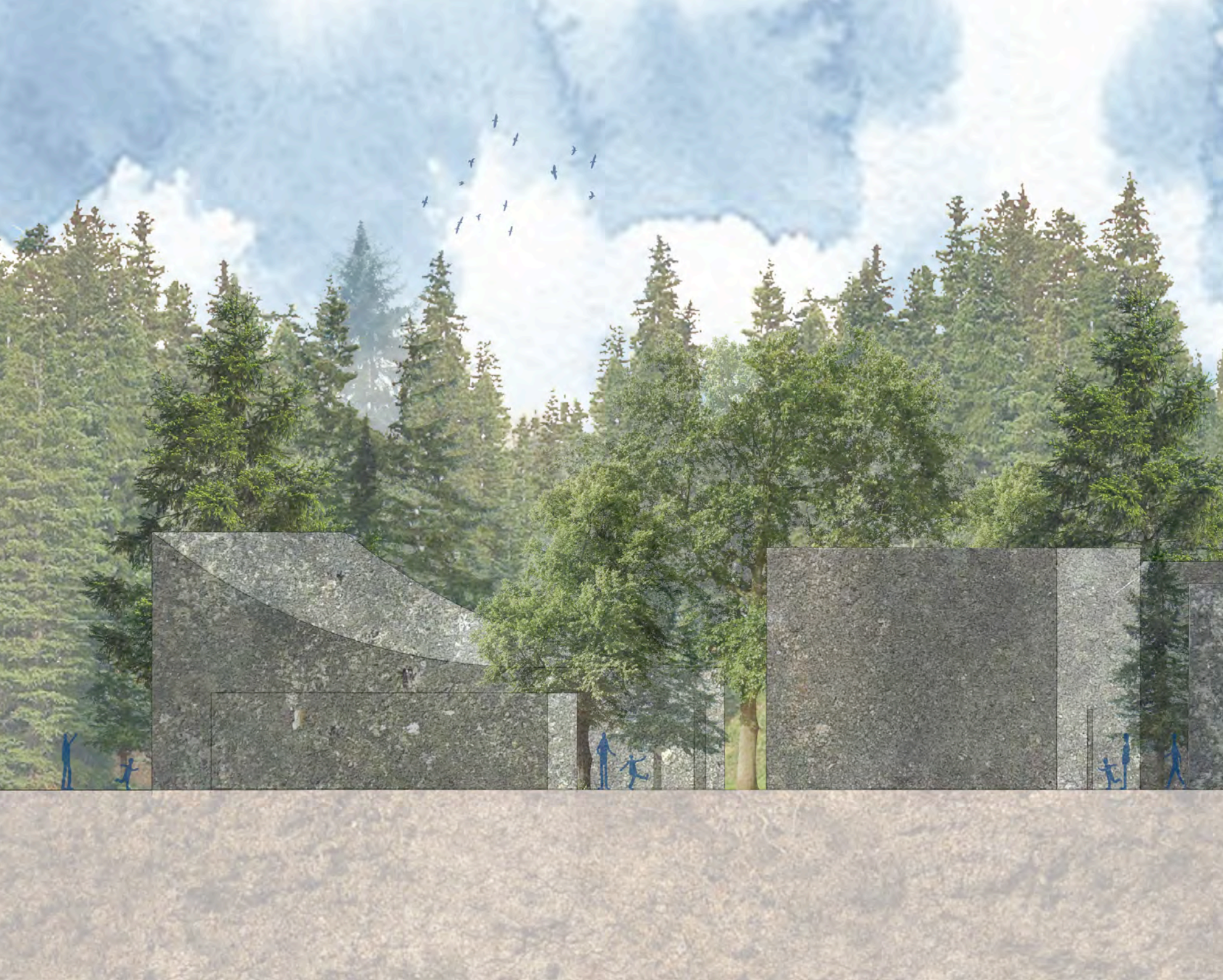
+6,400

±0,000

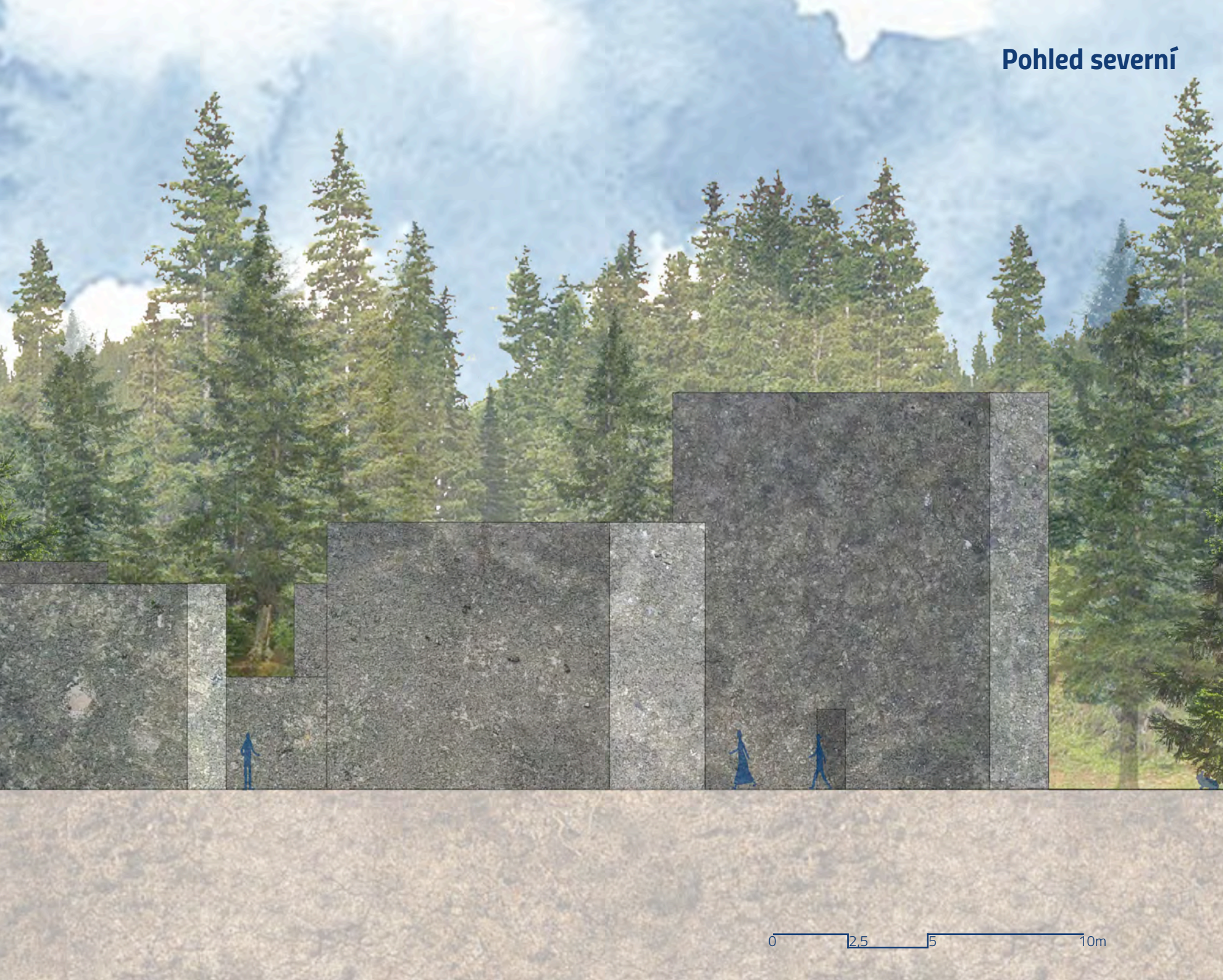




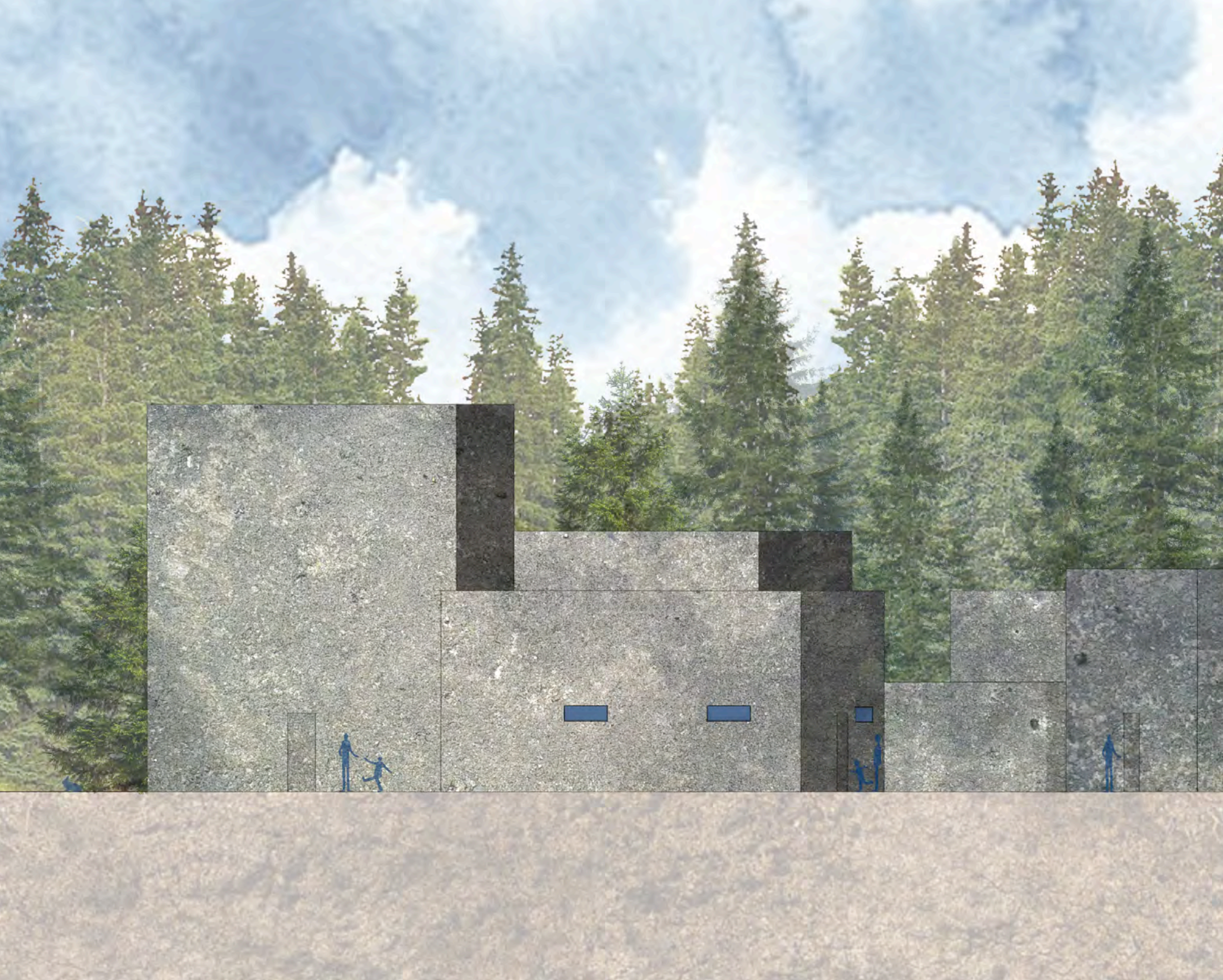




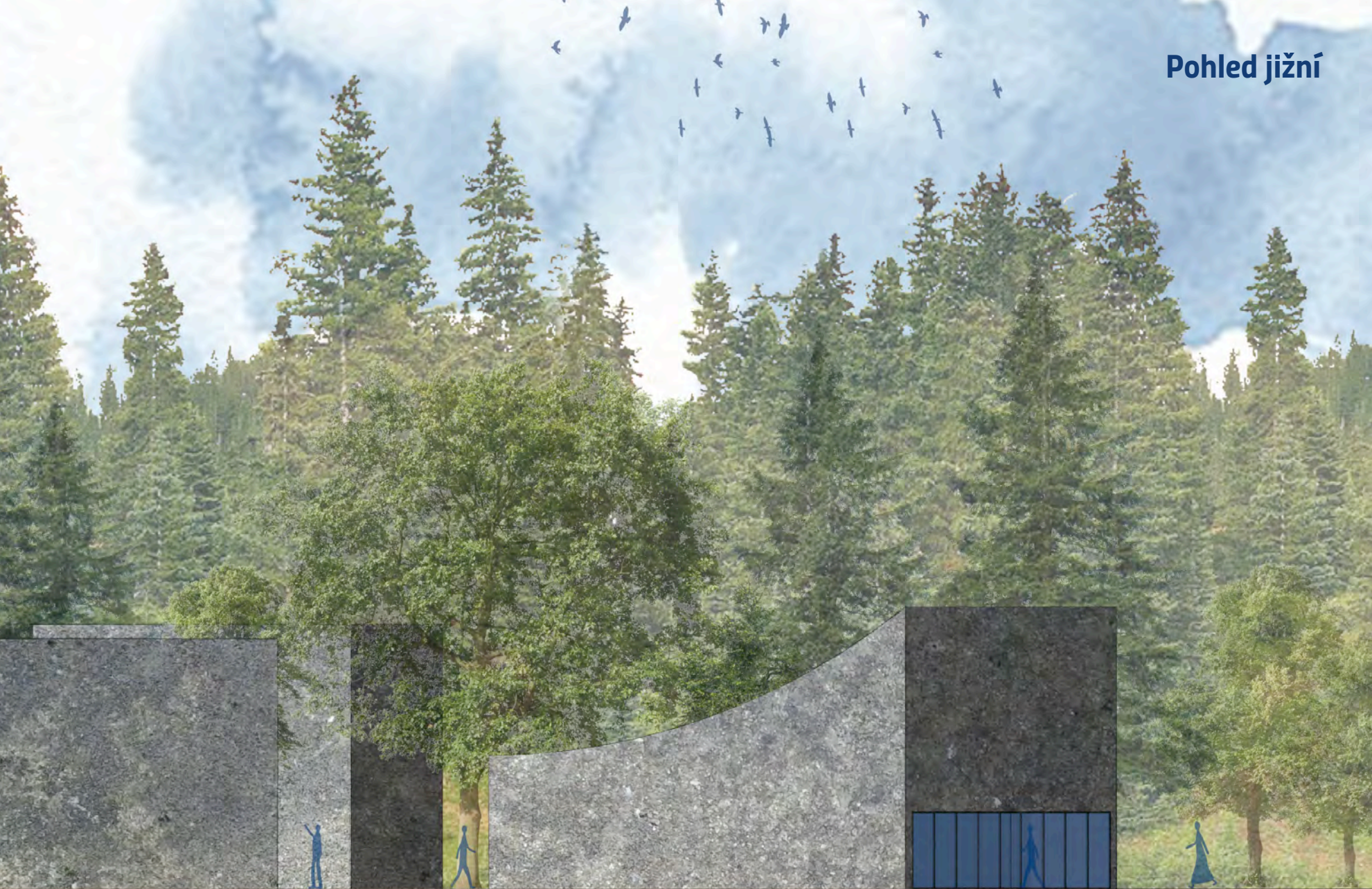




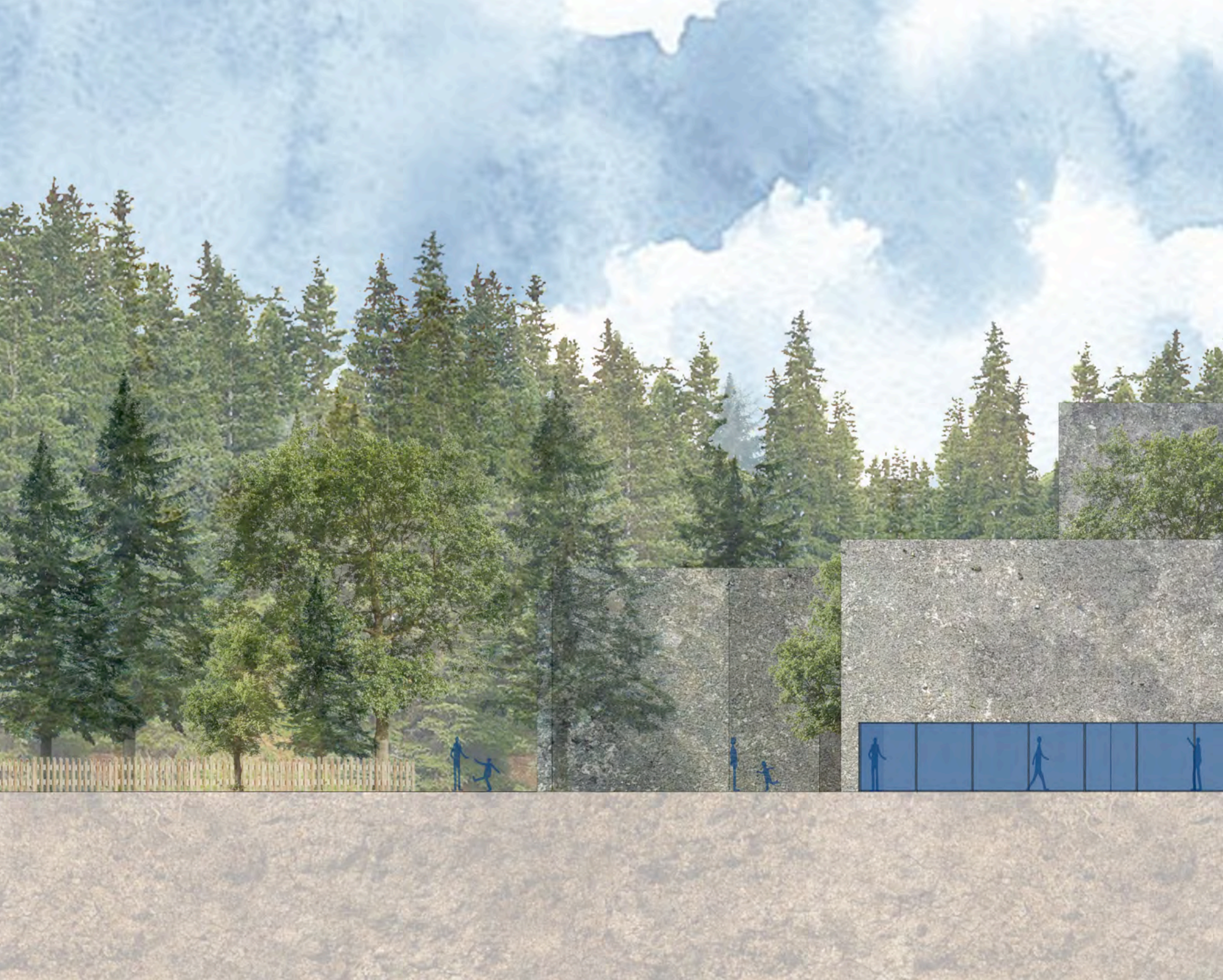






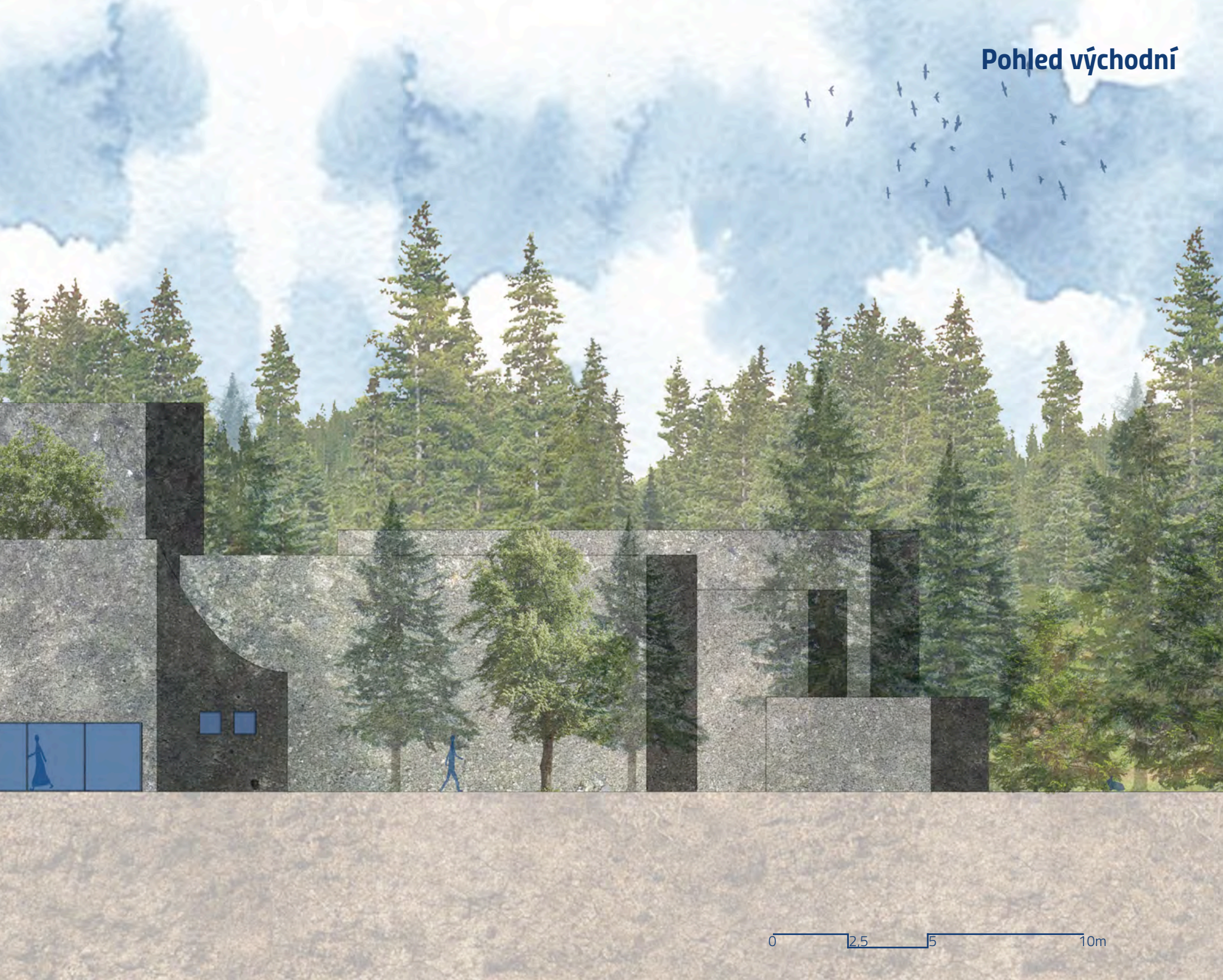








# Pohled východní



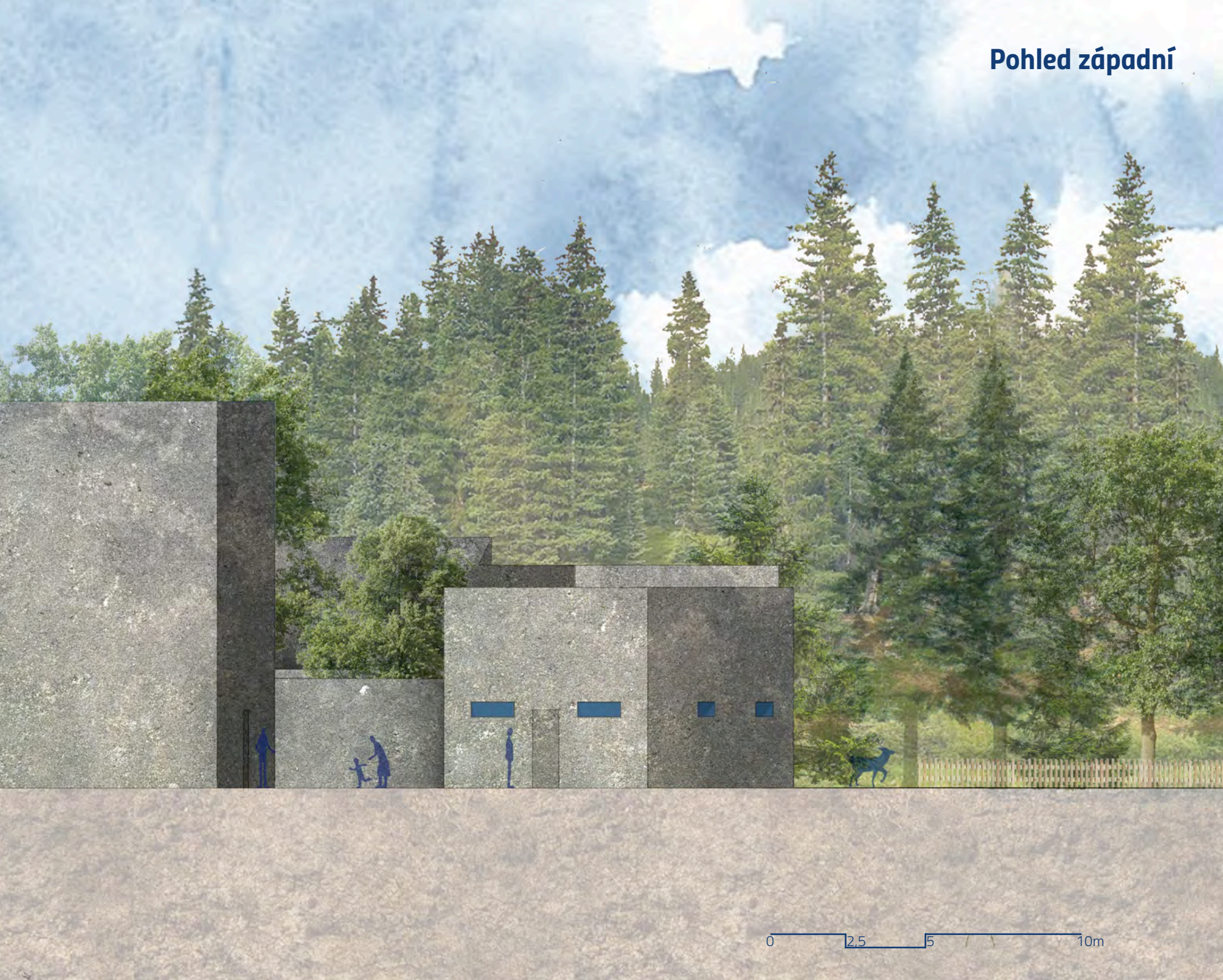
0 2.5 5 10m







# Pohled západní



0 2.5 5 10m





DIAMOND, Kartar. Feng-šuej pro skeptiky - skutečné řešení bez pověr. Bratislava: ARIMES, 2016. ISBN 978-80-89227-29-5.

KAHN, I. Louis. Ticho a světlo. Praha: Arbor vitae, 1999. ISBN 80-86300-02-1.

KARPAŠ, Roman, Richard VIŠŇÁK a Pavel VONIČKA. Jizerské hory 2, O rašeliništích, květeně a zvířeně. Liberec: RK, 2013. ISBN 978-80-87100-23-3.

NEUFERT, Ernst. Navrhování staveb: Příručka pro stavební odborníky, stavebníky, vyučující i studenty. 2.vyd. Praha: Consultinvest, 2000. ISBN 80-901486-6-2.

ŠEFCŮ, Ondřej. Architektura - Lexikon architektonických prvků a stavebního řemesla. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3120-9.

URBIŠ, Alois Andrew. Žít feng-šuej v našich podmínkách. Frýdek-Místek: Alpress, 2012. ISBN 978-80-7362-858-1

Marcus VITRUVIUS Pollio. Deset knih o architektuře. Praha: Arista, Baset, 2001. ISBN 80-86223-49-3.

ZUMTHOR, Peter. Atmosféry: architektura v okolním prostoru - věci, které mne obklopují. Zlín: Archa, 2013. ISBN 978-80-87545-22-5.

ZUMTHOR, Peter. Promýšlet architekturu. Zlín: Archa, 2009. ISBN 978-80-901926-1-4.

Ztracené adresy, Kristiánov. TV, ČT 2. 23. října 2011.

Mapový podklad © Český úřad zeměměřický a katastrální, [www.cuzk.cz](http://www.cuzk.cz)



Děkuji!

Borisovi Redčenkovi za odborné vedení práce.

Rodině a přátelům za podporu a lásku.

Především babičce a dědečkovi, který na mě neustále dohlíží.

Konzultantům, kteří si na mě udělali čas a v mé myšlence mě podpořili.

A Honzovi, za to, že je!





**“Pokud chceš žít klidně, poslouchej, dívej se a mlč.”  
Marcus Tullius Cicero**