



یکی از مهمترین و پرکاربردترین بخش های هر خانه ای اتاق خواب های آن خانه است. اتاق خواب به عنوان یک فضای خصوصی تلقی می شود که می بایست از حداقل امکانات به منظور ایجاد فضایی آرام و خلوت برای فردی که از آن استفاده می کند باشد. اصولا اتاق خواب ها یا برای والدین هستند یا فرزندان و یا اتاق مخصوص استراحت و کار به صورت همزمان است. در هر یک از این سه مورد، باید توجه شود که ضوابط طراحی اتاق خواب به گونه ای رعایت شود تا فضای اتاق خواب مهیا آرامش و استراحت افراد باشد.



ضوابط طراحی اتاق خواب

پیش از آنکه با اصول طراحی اتاق خواب آشنا شوید، بهتر است ابتدا با تعریف صحیح اتاق خواب آشنا شوید. مطابق تعریفی که در مبحث چهارم مقررات ملی ساختمان آمده است، اتاق به فضایی گفته می شود که دارای نور و تهویه مستقل باشد و با استفاده از دیوارها، در، پنجره، سقف و کف از سایر فضاهای داخلی و محیط بیرونی جدا شود. این فضا بر اساس ضوابط تعیین شده برای اقامت، استراحت یا اشتغال در نظر گرفته می شود.

در طراحی اتاق خواب، رعایت اصولی مثل نورگیری مناسب، تهویه کافی و ابعاد استاندارد اتاق خواب ضروری است. نور طبیعی یکی از عوامل



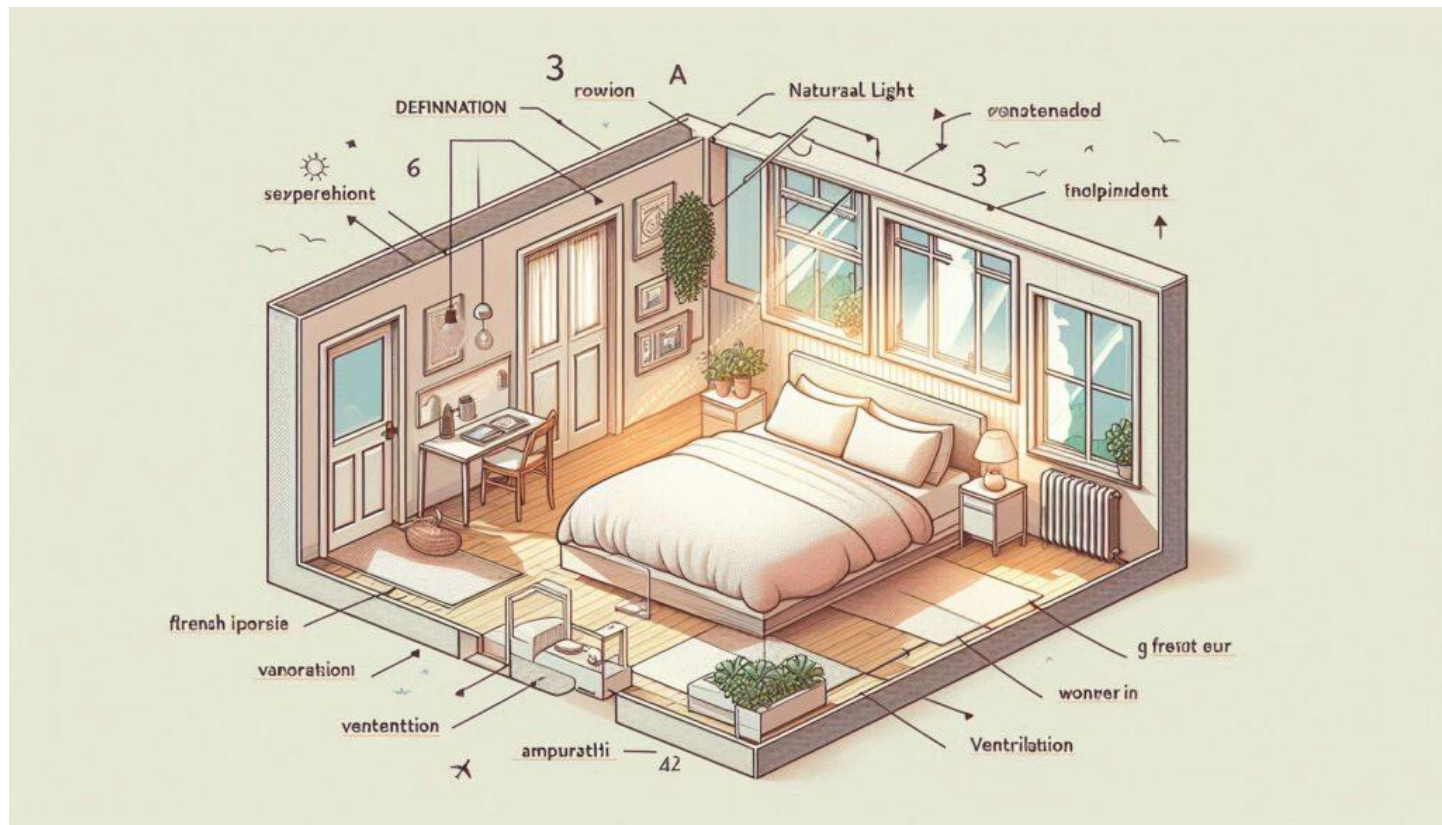


مهم در افزایش کیفیت فضای اتاق خواب محسوب می‌شود. قرارگیری پنجره در موقعیت مناسب باعث بهبود تهویه و تأمین هوای تازه می‌شود که این موضوع در افزایش آسایش و سلامت افراد بسیار تأثیرگذار است. ضوابط طراحی اتاق خواب از جمله موارد مهمی است که یک معمار در هنگام طراحی پلان معماری باید با آن آشنا باشد که در بخش های بعدی به تفصیل به آن می پردازیم.

موضوع	توضیحات
تعریف اتاق خواب	فضایی با نور و تهویه مستقل، محصور با دیوار، در، پنجره، سقف و کف برای اقامت یا استراحت
نور طبیعی	عنصر کلیدی در کیفیت فضا؛ افزایش آرامش و سلامت با نور روز
تهویه مناسب	قرارگیری پنجره در محل مناسب برای هوای تازه و تهویه مؤثر
ابعاد استاندارد	رعایت حداقل ابعاد براساس ضوابط مقررات ملی ساختمان
اهمیت در طراحی پلان	اتاق خواب باید مطابق ضوابط معماری و برای آسایش کاربران طراحی شود

اتاق: فضایی دارای نور و تهویه مستقل مطابق الزامات مربوط، که به وسیله دیوارها، در، پنجره، سقف و کف از سایر فضاها و محیط خارج ساختمان جدا شده و مطابق ضوابط مربوط، برای اقامت یا اشتغال در نظر گرفته شده است.





حداقل ابعاد استاندارد اتاق خواب

مطابق با ضوابط طراحی اتاق خواب در مبحث چهارم مقررات ملی ویرایش 1396، حداقل ابعاد اتاق خواب به شرح زیر است:

حداقل یکی از فضاهای اقامت در هر واحد مسکونی با زیربنای 75 مترمربع و بیشتر، باید دارای مساحت حداقل 12 مترمربع و عرض حداقل 2.70 متر باشد. برای واحدهای مسکونی با زیربنای کمتر از 75 مترمربع، مساحت این فضا نباید کمتر از 9 مترمربع باشد و هیچ یک از ابعاد افقی آن نباید کمتر از 2.50 متر باشد.





نوع واحد مسکونی	حداقل مساحت اتاق خواب	حداقل عرض
واحد با زیربنای ۷۵ مترمربع و بیشتر	۱۲ مترمربع	۲.۷۰ متر
واحد با زیربنای کمتر از ۷۵ مترمربع	۹ مترمربع	۲.۵۰ متر

۴-۷-۱-۱-۸ حداقل یکی از فضاهای اقامت در هر تصرف مسکونی با زیربنای ۷۵ مترمربع و بیشتر، باید دارای مساحت حداقل ۱۲/۰۰ مترمربع با پهنای حداقل ۲/۷۰ متر باشد. در واحدهای مسکونی با زیربنای کمتر از ۷۵ مترمربع، مساحت این اتاق نباید از ۹ متر مربع و هیچ یک از اندازه‌های افقی آن از ۲/۵۰ متر کمتر باشد.

یکی دیگر از ضوابط طراحی اتاق خواب این است که مسیرهای دسترسی اصلی ساختمان نباید از درون اتاق‌ها باشد. این مورد در واحدهای اداری مانعی ندارد.

۴-۵-۱-۱-۲ مسیرهای ارتباط و دسترس اصلی ساختمان نباید از درون اتاق‌ها یا فضاهای دیگر عبور کند، مگر در تصرف‌های اداری یا مراقبتی که می‌تواند از اتاقی برای کنترل رفت و آمد عبور نماید مشروط بر آن که با الزامات این مسیرها انطباق داشته باشد. اتاق‌های انتظار، سرسراها، یا اتاق‌های پذیرش، که مطابق با الزامات راهروها ساخته شده‌اند و همان سطح الزامات در آنها تأمین شده است را می‌توان در مسیر ارتباط و دسترس اصلی قرار داد.

از جمله ضوابط دیگری که در رابطه با حداقل ابعاد اتاق خواب باید رعایت شود، ارتفاع اتاق خواب است. مطابقت مبحث چهارم مقررات ملی ارتفاع اتاق خواب نباید از ۲.۴ متر کمتر باشد. این مورد به تفصیل در بند زیر آورده شده است:





وضعیت فضا	حداقل ارتفاع	توضیحات تکمیلی
فضای اقامت معمولی	۲.۴۰ متر	حداقل باید در تمام سطح الزامی رعایت شود
اتاق زیر سقف شیبدار	۲.۴۰ متر در بخش اصلی	حداقل ارتفاع در نقاطی با فاصله ۳۰/۳۰ از کوتاهترین بخش، نباید کمتر از ۲.۰۵ متر باشد

۴-۵-۲-۳ حداقل ارتفاع فضای اقامت باید ۲/۴۰ متر باشد. این حداقل باید در تمام سطح الزامی رعایت شود. در اتاقهای اقامت واقع در زیر سقف شیبدار، ارتفاع در قسمت‌هایی با فاصله ۳۰/۳۰ متر از کوتاهترین قسمت آن نباید از ۲/۰۵ متر کمتر باشد.

نکات تکمیلی ضوابط طراحی اتاق خواب

درهای اتاقهای خواب، چندمنظوره و نشیمن باید از نوع لولایی یا پاشنه‌ای باشند. استفاده از درهای کشویی یا تاشو بین اتاقهای خواب و فضاهای الحاقی مجاز است، مشروط بر اینکه در اصلی ورود به اتاق نباشد. در مورد ورود به اتاقهای اقامت، درهای اصلی باید حداقل ۸۰ سانتی متر عرض مفید و ۲۰۵ سانتی متر ارتفاع مفید داشته باشند. اگر از درهای چندلنگه استفاده شود، عرض مفید لنگه فعال در حالت باز باید حداقل ۸۰ سانتی متر باشد.





نوع فضا	نوع در مجاز	حداقل ابعاد در (عرض × ارتفاع)	توضیحات
اتاق‌های خواب، نشیمن، چندمنظوره	لولایی یا پاشنه‌ای	۸۰ × ۲۰۵ سانتی‌متر	عرض و ارتفاع مفید در اصلی باید رعایت شود
درهای غیر اصلی به فضاهای الحاقی	کشویی یا تاشو	بدون الزام خاص	مجاز است، به شرطی که در اصلی ورود نباشد
درهای چندلنگه	لولایی (لنگه فعال)	حداقل عرض لنگه فعال: ۸۰ سانتی‌متر	عرض مفید فقط لنگه فعال ملاک است

۴-۵-۲-۸-۱ تمام اتاق‌های اقامت باید دارای حداقل یک «در» ورودی با رعایت اندازه‌های مندرج در این قسمت و الزامات کلی قسمت ۴-۹-۸ باشند. «در» اتاق‌های خواب، چندمنظوره و نشیمن باید از نوع لولایی یا پاشنه‌ای باشد.

استفاده از درهای کشویی یا تاشو بین اتاق‌های خواب و فضاهای الحاقی شده در صورتی که در اصلی ورود به اتاق نباشد، مجاز است.

۴-۵-۲-۸-۲ در ورودی اصلی اتاق‌های اقامت باید دارای حداقل ۰/۸ متر پهنای مفید و ۲/۰۵ متر ارتفاع مفید باشد. در صورت استفاده از درهای چندلنگه برای اتاق‌ها، پهنای مفید لنگه فعال در حالت باز باید حداقل ۰/۸ متر باشد.





تامین نور اتاق خواب

شرایط	حداقل مساحت نورگیر	حداقل عرض نورگیر	توضیحات
نورگیری برای فضاهای اقامت یا اشتغال در ساختمان‌های گروه ۱ تا ۵	۱۲ مترمربع	۳ متر	نورگیر باید به صورت مستقیم نور طبیعی تأمین کند
نورگیری برای آشپزخانه یا انبار	۶ مترمربع	۲ متر	نورگیر می‌تواند کوچک‌تر باشد اما فقط برای آشپزخانه/انبار
زمین با مساحت کمتر از ۲۰۰ مترمربع	۶٪ مساحت زمین (اقامت) ۳٪ مساحت زمین (آشپزخانه)	۲ متر	الزام درصدی به جای عدد ثابت، مخصوص زمین‌های کوچک
زمین با مساحت ۲۰۰ مترمربع و بیشتر	مطابق بندهای بالا	۳ متر	عرض نورگیر برای امدادسانی نیز باید رعایت شود

از جمله دیگر ضوابط مهم در طراحی اتاق خواب، بحث تامین نور اتاق است. اتاق باید به صورت مستقیم از فضای بیرون ساختمان نور طبیعی بگیرد. بنابراین حتماً یک پنجره با رعایت حداقل ابعاد رو به حیاط یا کوچه باید وجود داشته باشد. اگر محل قرار گیری اتاق در پلان معماری به گونه‌ای انتخاب شده که به هیچ وجه دسترسی مستقیم به نور حیاط یا خیابان ندارد، باید با طراحی یک نورگیر یا پاسیو و رعایت حداقل ابعاد آن طبق مبحث چهارم مقررات ملی ویرایش ۱۳۹۶، نور طبیعی داخل فضای اتاق را تامین کنیم. مطابق بند ۴-۵-۸-۳ مبحث چهارم داریم:

- در ساختمان‌های گروه ۱ تا ۵، حیاط‌های خلوت یا پاسیوهایی که برای تأمین نور و تهویه فضاهای اقامت یا اشتغال در طبقات پیش‌بینی می‌شوند، باید حداقل ۱۲ مترمربع مساحت با حداقل ۳ متر عرض داشته باشند، مگر اینکه در مقررات اختصاصی تصرفی به شکل دیگری مقرر شده باشد.
- اگر این حیاط‌ها فقط برای تأمین نور و تهویه آشپزخانه یا انبار در نظر گرفته شوند، باید حداقل ۶ مترمربع مساحت با حداقل ۲ متر عرض داشته باشند، مگر اینکه در مقررات خاص تصرفی به شکل دیگری بیان شده باشد.





• در ساختمان‌های گروه 1 تا 5 واقع در زمین‌هایی با مساحت کمتر از 200 مترمربع، مساحت حیاط خلوت یا پاسیو برای تأمین نور فضاهای اقامت یا اشتغال باید حداقل 6 درصد مساحت زمین و برای نورگیری آشپزخانه حداقل 3 درصد باشد، با رعایت سایر الزامات مربوط به سطح و اندازه آنها.

• در این ساختمان‌ها، عرض حیاط خلوت با توجه به مقررات سطح امدادرسانی، حداقل 3 متر برای زمین‌های 200 مترمربع و بزرگ‌تر و حداقل 2 متر برای زمین‌های کمتر از 200 مترمربع است، مگر اینکه در مقررات اختصاصی تصرف‌ها به شکل دیگری بیان شده باشد.

۴-۵-۸-۳-۶ در ساختمان‌های گروه‌های ۱ تا ۵، اگر حیاط‌های خلوت یا پاسیوها فقط برای تأمین نور و تهویه آشپزخانه یا انبار در طبقات پیش‌بینی شوند، باید دارای حداقل ۶ مترمربع مساحت با حداقل ۲ متر عرض باشند، مگر در مقررات اختصاصی تصرفی به‌گونه‌ای دیگر مطرح شده باشد.

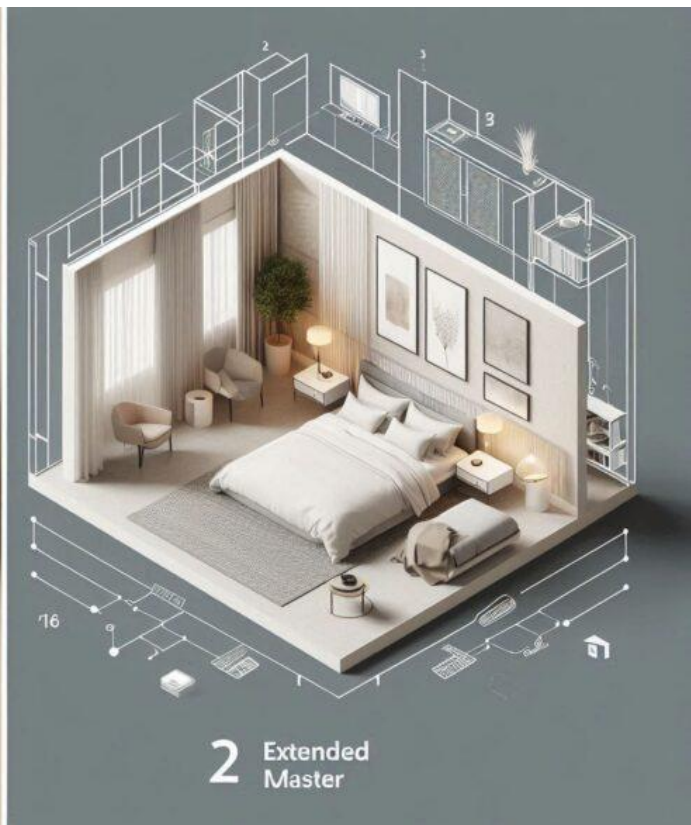
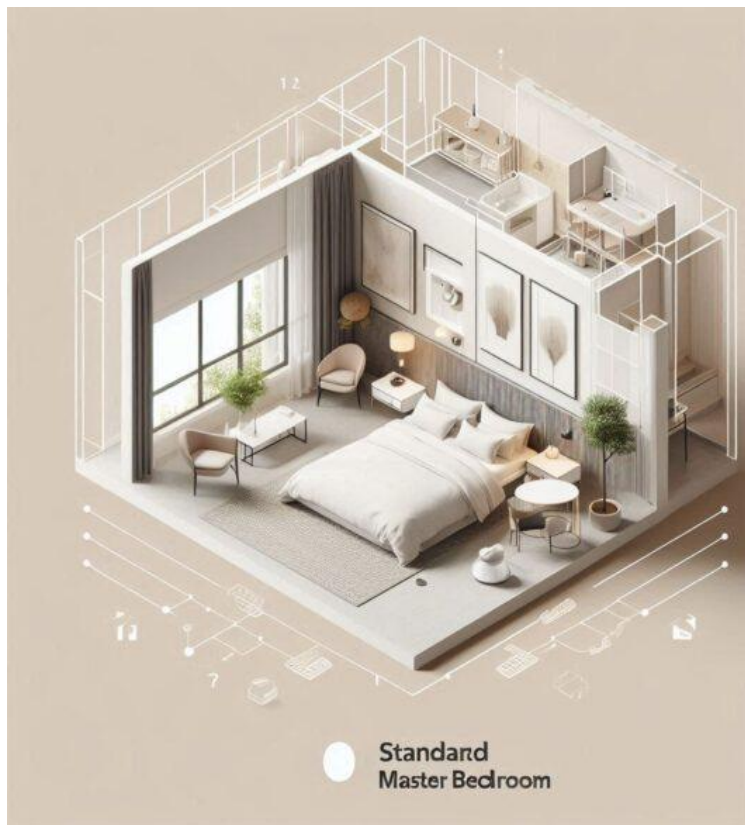
حداقل ابعاد اتاق خواب مستر

در بسیاری از طراحی‌ها، معمارها ترجیح می‌دهند تا از اتاق خواب مستر برای واحد مسکونی استفاده کنند. در اینجا به برخی از ظوابط و ابعاد پیشنهادی طراحی اتاق خواب مستر می‌پردازیم:

ابعاد استاندارد اتاق خواب مستر به عوامل مختلفی مانند نیازهای ساکنان، امکانات جانبی و سبک طراحی بستگی دارد. در طراحی‌های استاندارد، حداقل مساحت برای یک اتاق خواب مستر معمولاً بین ۱۲ تا ۱۵ متر مربع در نظر گرفته می‌شود. این فضا معمولاً برای قرارگیری یک تخت دو نفره، میزهای کنار تخت و فضای کافی جهت حرکت راحت در اتاق مناسب است. اگر در طراحی اتاق خواب مستر، فضایی برای کمد دیواری (Walk-in Closet) و سرویس بهداشتی اختصاصی در نظر گرفته شود، مساحت مورد نیاز می‌تواند به ۱۸ تا ۲۵ متر مربع افزایش یابد. این فضا امکان طراحی یک اتاق راحت و کاربردی را فراهم می‌کند.

نوع اتاق خواب مستر	حداقل مساحت (متر مربع)	کاربری‌ها و ویژگی‌ها
اتاق خواب مستر استاندارد	۱۲ تا ۱۵ مترمربع	جای‌گذاری تخت دو نفره، میز کنار تخت، فضای حرکت مناسب
اتاق خواب مستر با امکانات جانبی	۱۸ تا ۲۵ مترمربع	فضای کافی برای کمد دیواری (Walk-in Closet) و سرویس بهداشتی اختصاصی





برای چیدمان استاندارد، بهتر است عرض دیواری که تخت در مقابل آن قرار می‌گیرد حداقل 3 متر باشد تا فضای کافی برای تخت دونفره (Queen) یا (King size) و میزهای پاتختی فراهم شود. همچنین باید فضای کافی برای باز شدن درب‌ها و حرکت آزادانه در اطراف تخت در نظر گرفته شود.

در طراحی اتاق خواب مستر، توجه به نورگیری مناسب، تهویه کافی و ایجاد فضای ذخیره‌سازی کاربردی نیز اهمیت زیادی دارد تا محیطی آرام و دلنشین برای استراحت فراهم شود.

