

RÚM & SÆNGURFÖT

LAUGARDAGUR 8. NÓVEMBER 2014



Endurnýtir sængurver

Leikarinn Víðir Guðmundsson saumar náttbuxur úr gömlum sængurverum. **SÍÐA 2**

Priðjungur ævinnar fer í svefn

Vissir þú að svefngenglar ganga hvorki með útréttar hendur né lokuð augu og vissir þú að sá sem er 70 kíló brennir um 63 hitaeiningum á klukkustund? **SÍÐA 6**

NORDICPHOTOS/GETTY



Valhöll er komin aftur!

Ótrúlegt verð á millistífri heilsudýnu

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi, gæðabólstrun, góð nýting á svefnflötum. Hægt að snúa.



20%
afsláttur af
lökum og
hlífðardýnum
við dýnukaup.

Fimm stjörnu verslun

Svefn & heilsa
★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is

12 mán.
vaxtalausar
greiðslur*

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Verðdæmi:
Með PU leðurbotni
og eikarfötum stgr.

Stærð	Verð
100x200	74.900 kr.
120x200	79.900 kr.
140x200	89.900 kr.
160x200	104.900 kr.
180x200	114.900 kr.

+3.5% lántökugjald



Baldursnesi 6 - Akureyri



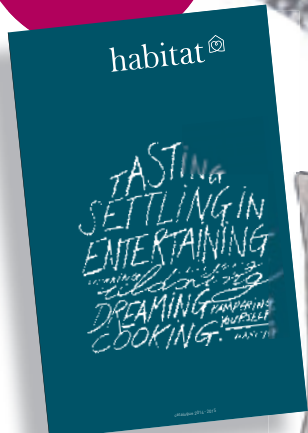
Listhúsið - Reykjavík

habitat

SÍÐAN
1964

HABITAT | Kaupúni | Sími 564 4400
Opð mánudaga til laugardaga kl. 11-18
og sunnudaga kl. 13-18

NÝI
BÆKLINGURINN
ER KOMINN!
KOMDU Í HEIMSÓKN
OG FÁÐU EINTAK



EWALD teppi
Verð 8.900 kr.



Mikið úrval
af púðum
Verð frá
3.900 kr.

KILO innskotsborð
Verð 19.800 kr.
(3 borð í setti)



CONNOR svefnsofi
leðuráklæði
Verð 195.000 kr.



Fullt af
fallegum vösum
Verð frá 1.950 kr.



Erum að taka upp jólavörurnar

Falleg jól í fimmtíu ár
hjá habitat



Víðir Guðmundsson, leikari og rennismiður, grípur í Bernina-saumavélina, sem gengið hefur kynslóða á milli í fjölskyldunni, þegar hann langar að gera eitthvað verklegt. Hann saumaði náttbuxur á konuna sína og eldri dóttur úr gömlum rúmfötum sem slógu í gegn. MYNDAVALLI

Endurnýtti sængurver í náttföt

Gömul rúmföt má endurnýta í ýmislegt ef hugmyndaflugið fær að ráða. **Víðir Guðmundsson** leikari sneið til að mynda niður gömul Barbírúmföt dætra sinna og saumaði úr þeim náttbuxur á eiginkonu og dóttur sem slógu í gegn.

Þetta er fínasta efni til að nota í náttföt, maður sefur alla jafna með rúmfötin yfir sér og náttfötin eru það sama, hlífðarbúnaður fyrir svefninn. Svo var líka ágætt að slátra þessum bleika Barbírhryllingi í eitthvað minna," segir Víðir Guðmundsson leikari, en hann endurnýtti gömul Barbírsængurföt, sem dætur hans voru hættað að nota, í náttföt.

„Ég bara klippti þau niður og saumaði náttbuxur á konuna og eldri dótturina," bætir hann við og segist nokkuð lunkinn á saumavélina.

„Já, já, ég bjarga mér alveg og ef þarf að laga eitthvað eða bæta þá geri ég það. Svo hef ég líka saumað síðerma tískutopp á konuna og fleira. Ég tek bara eitthvað sem fyrir er í skápnunum og blanda nokkrum sniðum saman. Mér finnst fínt að grípa í saumavélina þegar mig vantar eitthvað að gera með höndunum. Ég er lærður rennismiður og þegar mig langar að gera eitthvað verklegt, skiptir engu máli hvort það er járnsmíði eða saumaskapur. Mér finnst þó erfitt að þrjúna, ég hef ekki þolinmæði í svo seinlegt verk.“

Náttbuxurnar slógu í gegn og segir Víðir þær nú staðalbúnað eigendanna á hverju kvöldi. Því sé vel líklegt að hann skelli í náttföt á alla fjölskylduna fyrir jólin. Hann saumi allt á forláta saumavél sem gengið hefur kynslóða á milli í fjölskyldunni.

„Mamma arfleiddi mig að Bernina-saumavél sem hún fékk í arf frá mömmu sinni. Þessi vél er frá því um 1940 eða -50. Ég þurfti aðeins að laga hana en það brotnaði í henni hjól sem ég gat bara pantað á netinu og skipt um. Nú virkar hún fínt. Það væri ánægjulegt ef hún lifði það lengi að ég gæti arfleitt dóttur mína eða son að henni þegar fram líða stundir.“



Rúmföt daga gjarnan uppi inni í skáp þegar munstrin detta úr tisku. Í stað þess að þau taki upp geymslupláss mætti sauma úr þeim náttföt.



Rúmföt má endurvinnna á ýmsan máta. Þau má til dæmis rífa niður í lengjur og flétta, vefa eða hekla úr þeim þykkar gólfmottur og jafnvel körfur.

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



S A F T



Láttu gæðin koma þér þægilega á óvart

GOLD
EINSTÖK
GÆÐI

25 ár
ábyrgð



Prófaðu skandinavísku heilsurúmin okkar

Þú sefur betur á Skandinavísku heilsurúmi. Komdu og prófaðu úrvalið hjá okkur og láttu *Gold* gæðin koma þér þægilega á óvart.

höie
OF SCANDINAVIA

TEMPRAKON
-intelligent sleep

Dunlopillo

PRÓFIÐ
GOLD
DÝNU
ÞÚ FÆRÐ 100
NÆTUR TIL
PRÓFUNAR



Gerid gæða- og verðsamanburð!

Rúm á mynd
Höie rafmagnsrúm
verð pr. stk. 299.950

**RÚMFATA
LAGERINN**
HERBERGID • BADID • HEIMILID

www.rumfatalagerinn.is

Rafmagnsrúm – verð frá 99.950 kr.



RB-rúm hafa
alla tíð verið í
Hafnarfirði.

MYNDR/GVA

Vandaðar jólagjafir hjá RB-rúmum

RB-rúm í Hafnarfirði hóf rekstur árið 1943. Fyrirtækið framleiðir mikið af rúmum fyrir hótél- og gistiheimili um allt land auk þess að þjóna einstaklingum. Fyrirtækið hefur alla tíð verið í eigu sömu fjölskyldunnar. Þá er mikið úrval sængurverasetta og gjafavara.

Birna Katrín Ragnarsdóttir hjá RB-rúmum segir að vegna uppbyggingar í ferðapjónustu og fjölgunar á hótélherbergjum á landinu hafi starfsmenn RB-rúma lagt dag við nótt til að anna eftirspurn eftir rúmum. „Í fyrra seldum við hátt í fimm þúsund rúm til hótela og gistiheimila,“ segir Birna en fyrirtækið hefur verið í fararbroddi í þróun og framleiðslu springdýna í rúm sjöttú ár. Þá býður fyrirtækið upp á mikið úrval af rúmgöflum, náttborðum og rúmfatákistlum. „Áklæði, eins og velúr- og plussáklæði, eru að koma í stað leðurlíkis og þungur stíll er að ryðja sér til rúms á ný. Dökkir vetrarlitir eru vinsælir um þessar mundir og við erum að fá mikið úrval fallegra áklæða í rúmgöflana,“ segir Birna.

Gæði og gott úrval

„RB-rúm er eina fyrirtækið á landinu sem framleiðir rúm og springdýnur frá grunni. Við leggjum mikla áherslu á gæði og gott úrval. Við erum með fimm tegundir af springdýnum og fjóra stíflleika allt eftir þörfum viðskiptavinarins. Þess utan erum við eina þjónustufyrirtækið sem býður endurhönnun á springdýnum eftir áralanga notkun,“ segir Birna. „Við ráðleggjum fólki að nota alltaf yfirdýnu því hún hlífir dýnunum. Til að hægt sé að

” RB-rúm býður upp á endurhönnun á springdýnum eftir áralanga notkun.

endurhanna dýnuna þarf hún að vera hrein. Mjög mikið hefur verið um að fólk láti yfirfara dýnurnar undanfarin ár og eiginlega má tala um sprengingu í þeim efnum.“

Fallegar gjafavörur

Hjá RB-rúmum er fjölbreytt úrval fallegra jólagjafa, glæsileg sængurverasett og handklæði frá Esprit, Yankee Candle-kerti með jólaílmi og fallegar gjafavörur frá Scintilla svo sem handklæði, kerti og sængurfatnaður.

RB-rúm hefur alla tíð verið staðsett í Hafnarfirði. Á heimasíðu fyrirtækisins, rbrum.is er hægt að kynna sér vöruúrval og þar er hægt að setja inn pöntun. Þá hefur Facebook-síða fyrirtækisins verið mjög virk. Þar birtast myndir af nýjum vörum og hægt er að fá upplýsingar um verð. „Við erum með fjölbreytt úrval af fallegum rúmteppum og púðum,“ segir Birna og bætir því við að ávallt sé lögð áhersla á gott verð hjá versluninni. Verslunin RB-rúm er til húsa að Dalshrauni 8, Hafnarfirði og síminn er 555 0397.



Hjá RB-rúmum eru ekki eingöngu vönduð rúm heldur einnig rúmgöflar, náttborð og rúmfatákistlar.



Á síðasta ári seldi RB-rúm hátt í fimm þúsund rúm til hótela og gistihúsa.



RB-rúm er eina fyrirtækið á landinu sem framleiðir rúm og springdýnur frá grunni.



Framleiðslan er öflug hjá RB-rúmum í Hafnarfirði.

Pakkar sem passa þér og þínum!

Vild

Áskrifendur 365 fá allt að 50% afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana.



0 KR.
Internet og heimasími fylgir völdum pökkum
Fullt verð: 3.490 kr.

Fjölskyldu-pakkinn

Skemmti-pakkinn

Sport-pakkinn

Stóri pakkinn

	3 stöðvar	6 stöðvar	9 stöðvar	14 stöðvar
	3 stöðvar	6 stöðvar	9 stöðvar	14 stöðvar
	<p>3 Fersk sjónvarpsstöð með erlent gæðaeefni í bland við íslenska dagskrá.</p> <p>Krakka Stöðin Talsett barnaeefni frá morgni til kvölds og Krakkabíó alla daga kl. 19.00.</p> <p>BRAVO Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.</p>	<p>SPORT Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa.</p> <p>3 Erlent gæðaeefni í bland við íslenska dagskrá.</p> <p>G Sígidir innlendir og erlendir þættir.</p> <p>b Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn.</p> <p>Krakka Stöðin Talsett barnaeefni frá morgni til kvölds.</p> <p>BRAVO Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.</p>	<p>SPORT Meistaradeildin, NBA, Domino's-deildin, undankeppni EM 2016, FA-bikarinn, Enski deilda-bikarinn, Evrópudeildin, Formúla 1, MotoGP, spænska deildin, þýski handboltinn, UFC og Gunnar Nelson, box o.fl.</p> <p>SPORT 2 Allir ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben.</p> <p>MUTV Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl.</p> <p>CHERRY Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni.</p> <p>LFC Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl.</p> <p>SPORT 2 3 4 5 Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport</p> <p>BRAVO Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.</p>	<p>SPORT Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa.</p> <p>SPORT Íþróttamfjöllun og beinar útsendingar frá stærstu íþróttaviðburðum í heimi.</p> <p>SPORT 2 Allir ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben.</p> <p>3 Erlent gæðaeefni í bland við íslenska dagskrá.</p> <p>G Sígidir innlendir og erlendir þættir.</p> <p>b Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn.</p> <p>Krakka Stöðin Talsett barnaeefni frá morgni til kvölds.</p> <p>BRAVO Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.</p> <p>SPORT 2 3 4 5 Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport</p> <p>MUTV Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl.</p> <p>CHERRY Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni.</p> <p>LFC Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl.</p>
		MARAPON Gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda.		MARAPON Gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda.
	Internet og heimasími 2000 kr. (í stað 3.490 kr.)	Internet og heimasími 0 kr. (í stað 3.490 kr.)	Internet og heimasími 0 kr. (í stað 3.490 kr.)	Internet og heimasími 0 kr. (í stað 3.490 kr.)
Pakkar	2.990 kr.	8.490 kr.	11.990 kr.	17.490 kr.



Megintilgangur svefns er ekki að hvíla líkamanum heldur til að endurnæra huga og heila.

NORDICPHOTOS/GETTY

Svefn er lífsnauðsynlegur

Fólk ver um þriðjungi ævi sinnar í rúminu, það samsvarar um 26 árum á meðalævi. Ýmislegt er í gangi í líkamanum meðan sofið er en hér má finna nokkrar áhugaverðar staðreyndir um svefn, svefnleysi, draumfarir, áhrif líkamsræktar og svefngöngu.

Stundum munum við drauma okkar og stundum ekki. Ástæðunnar er að leita í því hvenær við vöknum. Svefni er skipt í tvær gerðir. Annars vegar er talað um NREM-svefn (norapid-eye-movement) og hins vegar REM-svefn (rapid-eye-movement). Yfirleitt byrjum við í grunnnum NREM-svefni sem nær yfir um 75-80% af svefntímanum en það sem eftir stendur er REM-svefn. Okkur dreymir aðallega í REM-svefni. Ef við vöknum rétt eftir REM-svefn eða erum vakin af honum, þá munum við yfirleitt hvað okkur var að dreyma.

■ Flest bendir því til þess að svefn sé dýrum afar mikilvægur, ef ekki lífsnauðsynlegur. Svefnleysi hefur óæskileg áhrif á líkamsstarfsemi bæði manna og dýra. Vansvefta dýr verða veikburða og missa

getuna til að stjórna líkamshita sínum. Efnaskipti verða hraðari svo dýrin þurfa að éta mun meira en áður, en þau horast samt niður. Að lokum deyja dýrin.

■ Þvert gegn algengum hugmyndum virðist megintilgangur svefns ekki endilega vera að hvíla líkamanum enda má það gera með því að leggjast fyrir án þess að sofna. Flestir hallast fremur að því að svefns sé aðallega þörf til að endurnæra huga og heila. Rannsóknir á mönnum hafa leitt í ljós að fólk sem ekki fær að sofa verður slápt og sljótt og líkamshiti þess breytist.

■ Svefnleysi hefur yfirleitt ekki mikil áhrif á getu manna til líkamlegrar vinnu. Sömuleiðis hefur komið í ljós að fólk sem hreyfir sig mikið þarf yfirleitt ekki á meiri svefni að halda en kyrrsetufólk.

Svefnleysi gerir fólk hins vegar ruglað, sljótt og einbeitingarlítill og viðbragðsflýttir minnkar til muna. Enginn ætti því að sinna störfum sem krefjast árvekni, eins og að aka bíl, eftir langar andvökunætur. Lítil svefn getur einnig haft í för með sér skynbrenslu, jafnvel ofskynjanir.

■ Manneskja sem er 70 kg brennir um 63 hitaeiningum á hverri klukkustund þegar hún sefur. Það þýðir að átta tíma svefn krefst rétt rúmlega 500 hitaeininga. Þannig má segja að góður nætursvefn krefjist svipaðs fjölda hitaeininga og er að finna í 100 g af kartöflufögum eða um sex meðalstórum eplum. Með því að ganga rösklega í um tvær klukkustundir eða skokka rólega í tæpa klukkustund má brenna sama fjölda hitaeininga og líkaminn notar þegar

sofið er í átta klukkustundir.

■ Svefnganga er truflun á svokölluðum hægbylgjusvefni, dýpsta stigi svefns. Svefngenglar ganga hvorki með útréttar hendur né lokuð augu heldur hafa augun opin og geta því séð hvert þeir fara. Augnaráð þeirra er að vísu oft fjarrænt. Þegar fólk vaknar getur það virkað hálf ruglað og utan við sig og man yfirleitt ekkert eftir svefngöngunni. Ekki er talið hættulegt að vekja svefngengla. Svefnganga er algengust hjá ungum börnum og eldri gjarnan af þeim. Svefnganga fullorðinna fer yfirleitt saman við óreglulegar svefnvenjur, álag og streitu.

■ Almennt hefur regluleg líkamsrækt jákvæð áhrif á svefn. Þannig á fólk auðveldara með að sofna og sefur betur. Hins vegar gerir

óregluleg líkamsrækt eða rækt rétt áður en gengið er til náða fólk erfiðara fyrir að festa svefn.

■ Flestir fullorðnir einstaklingar þurfa sjö til níu klukkustunda svefn á nóttu. Hins vegar eru þeir til sem ekki þurfa nema sex tíma svefn meðan aðrir eiga erfitt með að starfa af fullum krafti nema eftir tíu tíma svefn.

■ Fólk sem sefur ekki nóg er líklegra til að hafa meiri matarlyst þar sem magn leptín-hormónsins, sem segir til um seddu, lækkar og eykur svengd.

■ Talið er að meðalmaðurinn eyði um þriðjungi ævi sinnar sofandi. Ef gengið er út frá að maður lifi í 78 ár jafnast það á við að sofa í 26 ár.

Heimildir: *Vísindavefurinn og National Sleep Foundation*



Esprit rumföt
14.900,-



Esprit rumföt
14.900,-



Esprit rumföt
14.900,-



Esprit baðsloppar
13.900,-



Esprit handklæði
margir litir í boði,
til í 3 stærðum,
verð frá: 1.410,-



Esprit teppi
14.900,-



RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397

www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á facebook

Opíð virka daga frá kl. 09.00–18.00, lau 10.00–14.00, sun lokað

RB RÚM



Helga María Bragadóttir, eigandi Lín Design, með umbúðapokann sem Lín Design hefur unnið í samvinnu við Rauða kross Íslands. Á pokanum eru bróðeruð skilaboð um mannúð og samfélagslega ábyrgð. Pokinn fylgir öllum kaupum í versluninni. MYND/GVA

Íslensk hönnun og umhverfisvernd

Verslunin **Lín Design** á Laugavegi fagnar tíu ára starfsafmæli um næstu helgi með nýrri barnafata- og heimilislínu. Verslunin hefur frá upphafi lagt aðaláherslu á íslenska hönnun og umhverfissjónarmið og vinnur í samstarfi við Rauða kross Íslands.

Við fögnum tíu ára afmæli Lín Design um næstu helgi, með nýrri barnafata- og heimilislínu sem þegar er komin í hillurnar. Eins og áður leggjum við aðaláherslu á íslenska hönnun,“ segir Helga María Bragadóttir, eigandi Lín Design.

Nýja barnafatalínan hefur vakið lukku en hverri flík fylgir lítill bókamiði sem vísar á hljóðbækur á heimasíðu Lín Design. Mikið er lagt upp úr umhverfisvernd og samstarf Lín Design og Rauða krossins tryggir að flíkjurnar eignast framhaldslíf á góðum stað.

„Við höfum lagt mikla áherslu á umhverfisvernd alveg frá upphafi. Til að mynda hafa allar umbúðir um okkar vörur verið endurnýtanlegar, umbúðir utan um barnarúmföt eru til dæmis lítill sængurver úr bómull fyrir dúkkuna eða bangsann og umbúðir fyrir fullorðinsrúmföt nýtast sem ferðapokar eða snyrtitöskur. Allt sem við framleiðum er úthugað hvað varðar notagildi og umhverfisvernd,“ útskýrir Helga María.

Samstarf við Rauða krossinn

„Samstarf okkar við Rauða krossinn varðandi mannúðar- og umhverfisþáttinn hófst fyrir nokkrum mánuðum. Nú geta viðskiptavinir komið aftur til okkar vörum sem þeir hafa keypt hjá okkur en eru hættir að nota. Rauði krossinn gefur þær áfram til þeirra sem þurfa á að halda. Viðskiptavinir fá einnig 20 prósent afslátt á móti á nýjum kaupum í versluninni. Skilaboðin eru þau að fólk hendi engu. Nýju umbúðapokarnir okkar eru einnig unnir í samstarfi við Rauða krossinn, fjölnota pokar úr bómull sem á eru bróðeruð skilaboð um forðómalaust samfélag, samfélagslega ábyrgð, mannúð og fleira í þeim dúr. Þetta eru skilaboð sem okkur finnst að allir ættu að ganga um með sýnilega. Pokarnir eru einnig íslensk hönnun og fylgja öllum kaupum hér í versluninni.“

Hljóðbækur fyrir börn

Fjórar hljóðbækur hafa þegar verið gefnar út á heimasíðu Lín Design og er fimmta bókin á leiðinni. Sögurnar eru spennandi ævintýri þar sem sögupersónurnar eiga það



Hjá Lín Design er lögð áhersla á íslenskt dýralíf og náttúru. Í rúmfötin eru til dæmis bróðeraðar myndir af rjúpum.

sameiginlegt að vilja ómengaða veröld þar sem vel er farið með bæði menn og málleysingja.

„Í sögunum er fjallað um umhverfisvernd á skemmtilegan hátt,“ útskýrir Helga María. „Arnar Jónsson leikari les sögurnar og Freydís Kristjánsdóttir myndskreytir þær. Íslensku dýrin koma við sögu, bæði húsdýr og villt dýr. Í sögunum er samfélagsleg ábyrgð sett fram fyrir börnin að tileinka sér snemma á lífsleiðinni.“

Bókajól í Lín Design

„Í línu sem við köllum Bókajól erum við með rúmföt og púða sem skreytt eru með bókunum sem komu út í vali almennings á íslenskum öndvegisritum í sjónvarpsþættinum Kiljunni. Búið er að útfæra 22 vinsælustu bækurnar á fallegan hátt á púða og sængurföt,“ útskýrir Helga María.

„Við höfum lagt mikla áherslu á umhverfisvernd alveg frá upphafi. Til að mynda hafa allar umbúðir um okkar vörur verið endurnýtanlegar.“

Þar fyrir utan er hér í versluninni gífurlegt úrval af vörum. Við leggjum til dæmis áherslu á villta dýralífið og erum með bróðeraðar myndir af rjúpum, hreindýrum og fleiri dýrum á bæði púða og sængurver. Þá eru einnig ljóð og kvæði eftir okkar ástsælustu ljóðskáld bróðeruð í sængurfötin. Við erum afar stolt af þessari íslensku áherslu sem er gegnumgangandi í vöruúrvali okkar,“ segir Helga María.



Ljóðlínur eftir íslensk skáld eru bróðeruð í sængurfatnað hjá Lín Design en verslunin hefur lagt áherslu á íslenska hönnun frá stofnun. Verslunin fagnar tíu ára afmæli um helgina með nýrri barnafatalínu.



IKEA býður upp á eitt mesta úrval landsins af dýnum og rúmunum á verði sem hæfir fjárhag flestra. Ingibjörg Sigurðardóttir er hér lengst til hægri ásamt tveimur starfsmönnum svefnherbergisdeildarinnar.

MYNDR/GVA

Vær nætursvefn í góðu rúmi

Verslunin **IKEA** býður upp á breitt úrval af dýnum í nokkrum gerðum. Þær fást í mismunandi þykktum, stífleika og ólíkum verðflokkum. Einnig má finna úrval af rúmgrindum auk annarra svefnherbergishúsgagna sem skapa stílhreinan heildarsvip.

Svefnherbergisdeild IKEA býður upp á eitt mesta úrval landsins af dýnum og rúmunum á verði sem hæfir fjárhag flestra. Verslun IKEA í Garðabæ býður upp á stóran og bjartan sýningarsal þar sem viðskiptavinir geta gefið sér góðan tíma og skoðað úrvalið undir leiðsögn reyndra starfsmanna.

Áð sögn Ingibjargar Sigurðardóttur, svæðisstjóra svefnherbergisdeildar IKEA, hefur fyrirtækið alltaf lagt mikinn metnað í vandaðar dýnur enda eyðir fólk nær þriðjung á ævinnar í rúminu. „Við bjóðum upp á mikið úrval af dýnum í ólíkum stærðum, gerðum og gæðum. Allt frá góðum dýnum á lágu verði upp í dýrari hágæðadýnur. Það hefur alltaf verið stefna okkar að bjóða breitt vöruúrval sem hæfir sem flestum.“

Hægt að skila

Góð dýna skiptir gríðarlega miklu máli að sögn Ingibjargar og því er afar mikilvægt að viðskiptavinir gefi sér góðan tíma og velji rétt. „Auðvitað getur verið vandasamt að velja réttu dýnuna, sérstaklega þegar verslunin er full af fólki. Því segjum við „elskaðu hana eða skilaðu henni“. Við bjóðum viðskiptavininum sem kaupa dýnu hjá okkur að skila henni innan 90 daga ef hún hentar þeim ekki og velja þá aðra í staðinn sem hentar betur.“

IKEA býður upp á þrjár gerðir af

dýnum; gormadýnur, svampdýnur og boxdýnur. „Dýnurnar fást í mismunandi þykktum og fólk getur valið eftir stífleika, þykkt og efni. Svo býður IKEA einnig upp á barnadýnur í barnadeild verslunarinnar,“ segir Ingibjörg og bætir við að það sé 25 ára verksmiðjuábyrgð á flestum dýnum IKEA en þó sé afar persónubundið hvernær best sé að skipta dýnunni út. Í svefnherbergisdeildinni megi svo einnig finna gott úrval af yfirdýnum og dýnuhlífum í ýmsum stærðum og gerðum.

Hægt að hafa allt í stíl

IKEA býður að sjálfsögðu einnig upp á úrval rúmgrinda að sögn Ingibjargar. „Við bjóðum upp á einbreið og tvíbreið rúm og rúmsófa, auk koya og hárra rúma sem henta vel í barnaherbergin. Svo fást líka fataskápar, kömmóður, náttborð og speglar í stíl þannig að ef viðskiptavinir okkar vilja fá stílhreinan heildarsvip á svefnherbergið er það lítið mál. Rúmgrindurnar fást í ýmsum litum og gerðum og úr mismunandi efni. Flestar rúmgrindurnar eru með áföstum rúmgöflum en við seljum þó staka rúmgöfla líka,“ segir Ingibjörg að lokum.

Allar nánari upplýsingar um dýnur og rúm frá IKEA má finna á heimasíðu verslunarinnar, www.IKEA.is.



Allir geta fundið rúmgrind í IKEA en úrvalið er breitt og glæsilegt.



Það er einfalt að skapa stílhreint og notalegt svefnherbergi með því að huga að aukahlutum.



Það er afar persónubundið hvernig dýnu fólk sefur best á og því gott að vanda valið.



Ef dýnan hentar ekki geta viðskiptavinir skilað henni innan 90 daga og fengið aðra í staðinn.