

Jak Češi spí?

13. února 2025





O průzkumu



**reprezentativní vzorek
1004 respondentů (Česko)**



srpen-září 2024

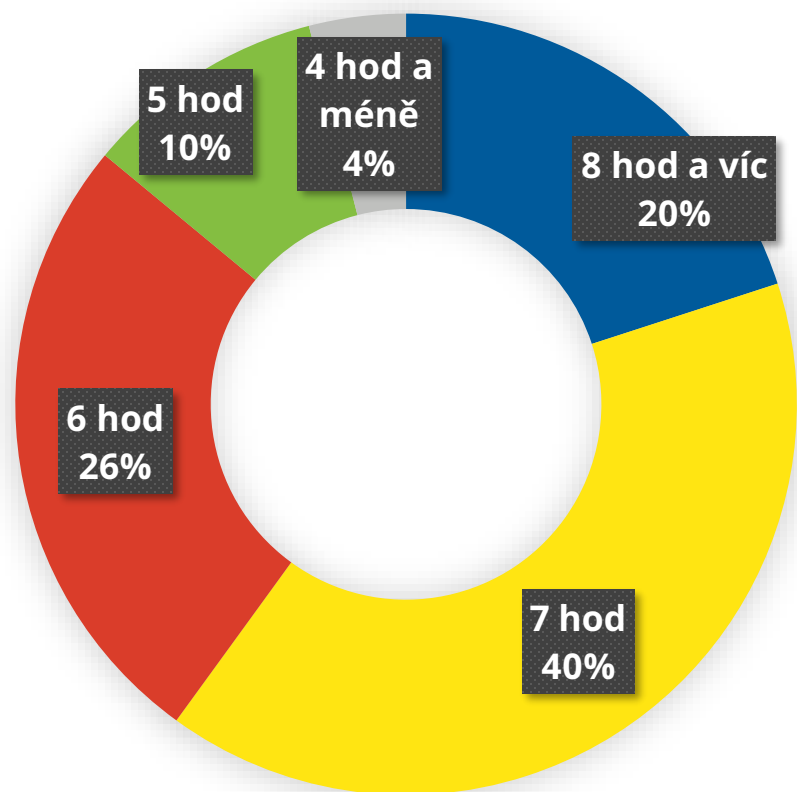


online dotazování



57 zemí

Jak dlouho Češi spí?

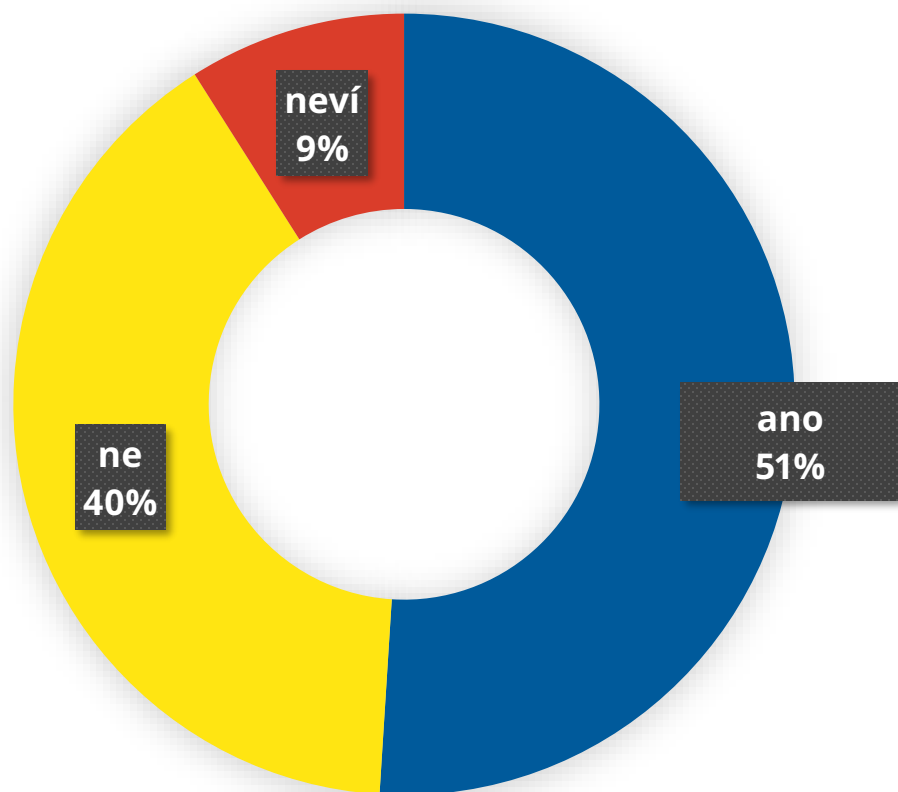


40 %

Čechů spí 6 a méně hodin

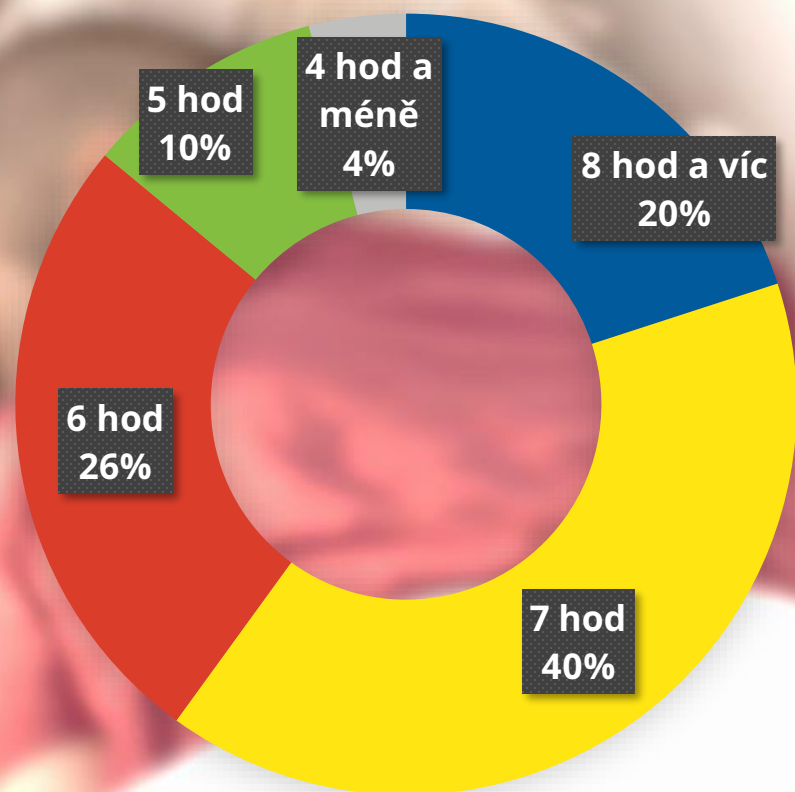


Myslí si Češi, že spí dost?

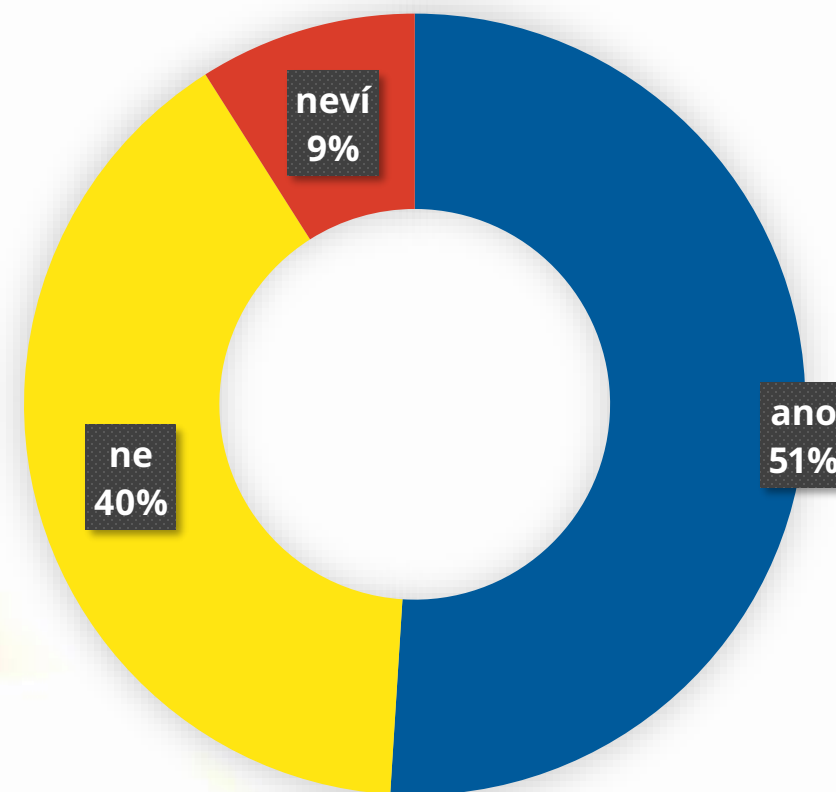


51 %
Čechů si
myslí, že spí
dost

Jak dlouho Češi spí?



Myslí si Češi, že spí dost?



A photograph of a couple sleeping in a bed in a dimly lit bedroom at night. The room is decorated with bookshelves, a desk with a lamp, and a window with blinds. The overall atmosphere is calm and quiet.

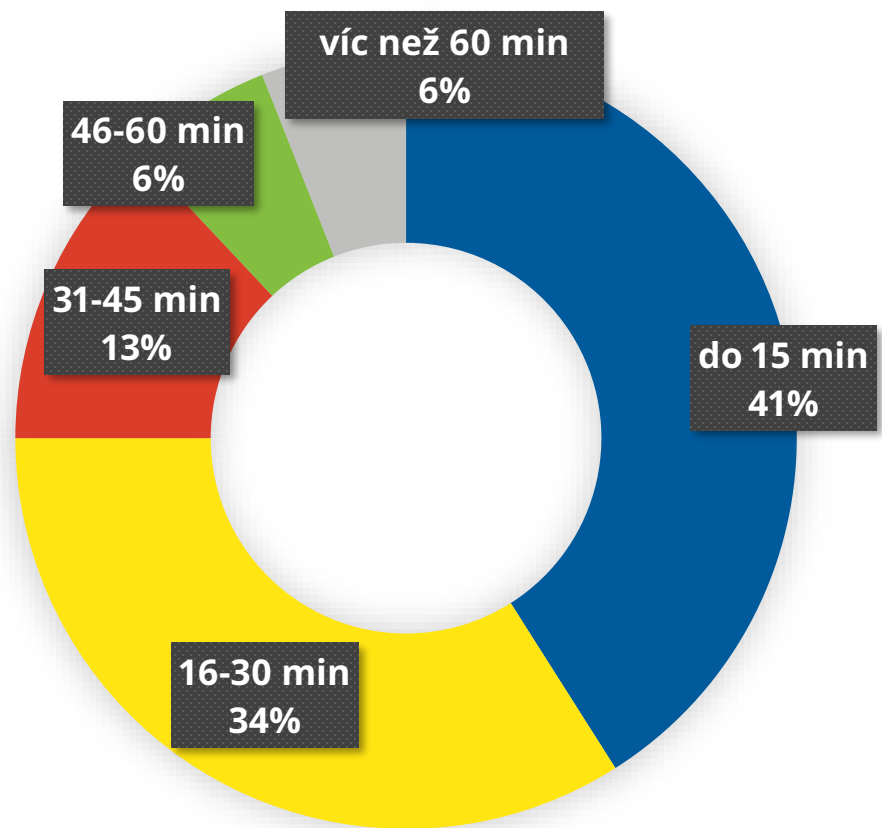
Kdy Češi nejčastěji chodí spát?

22:00

Kdy Češi nejčastěji vstávají?

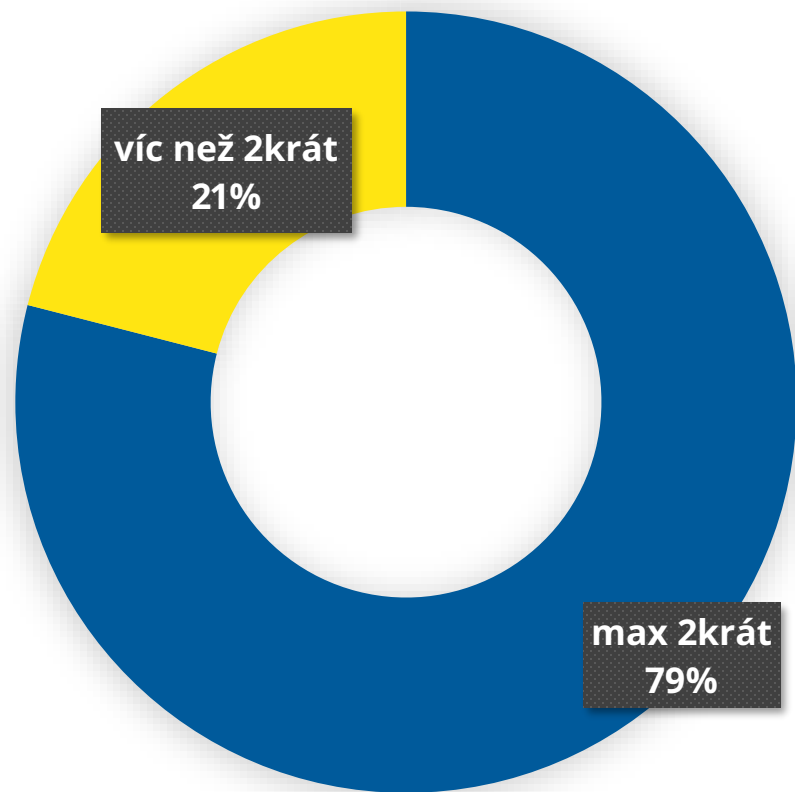
6:00

Jak rychle Češi usínají?



59 %
Čechů usíná
déle než 15
minut

Kolikrát za noc se Češi budí?

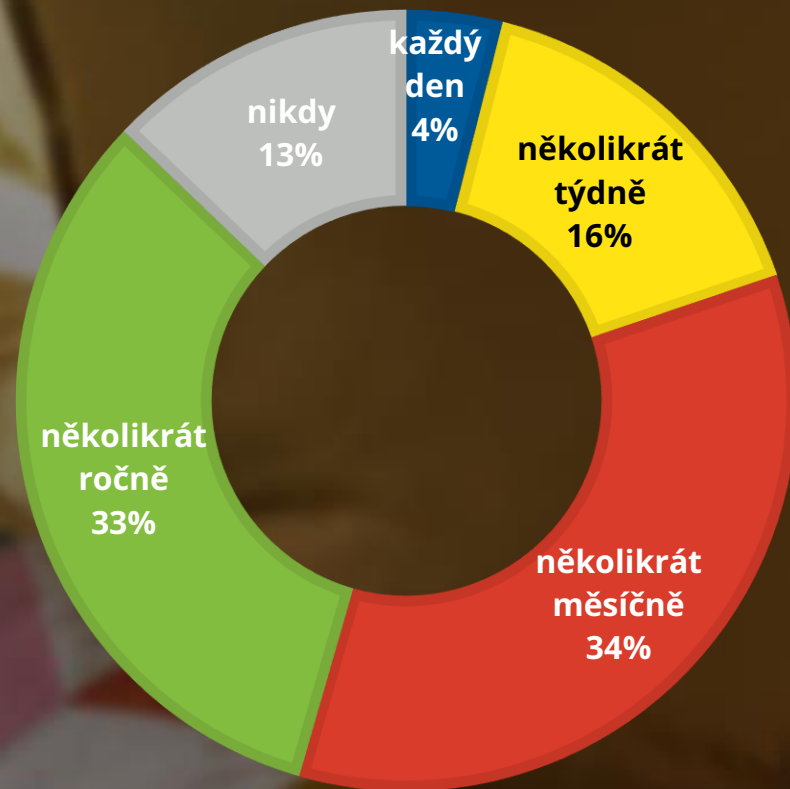


79 %

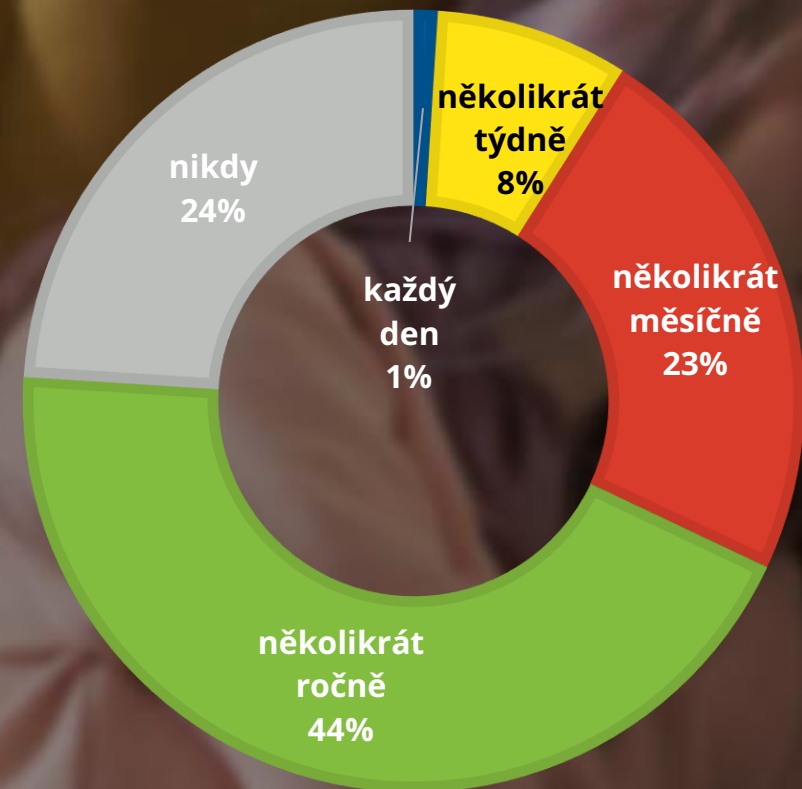
Čechů se vzbudí za noc nejvýše dvakrát

Jak často Češi sní?

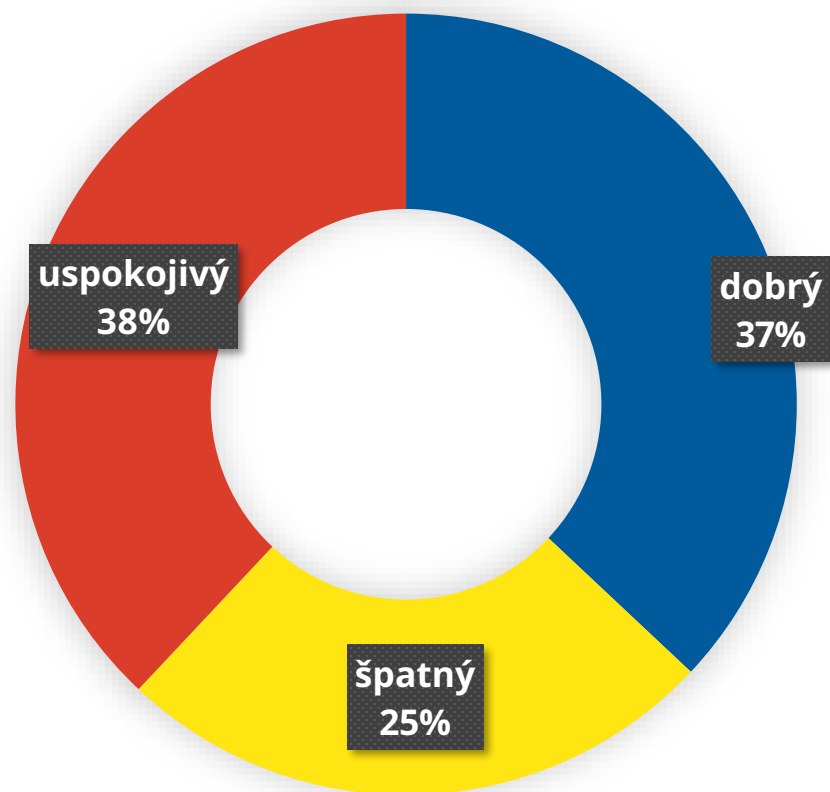
hezké sny



zlé sny



Jak Češi hodnotí svůj spánek?



25 %

Čechů hodnotí svůj spánek jako špatný

Jaká zařízení Češi používají v ložnici?



75 %

mobil



40 %

televizi



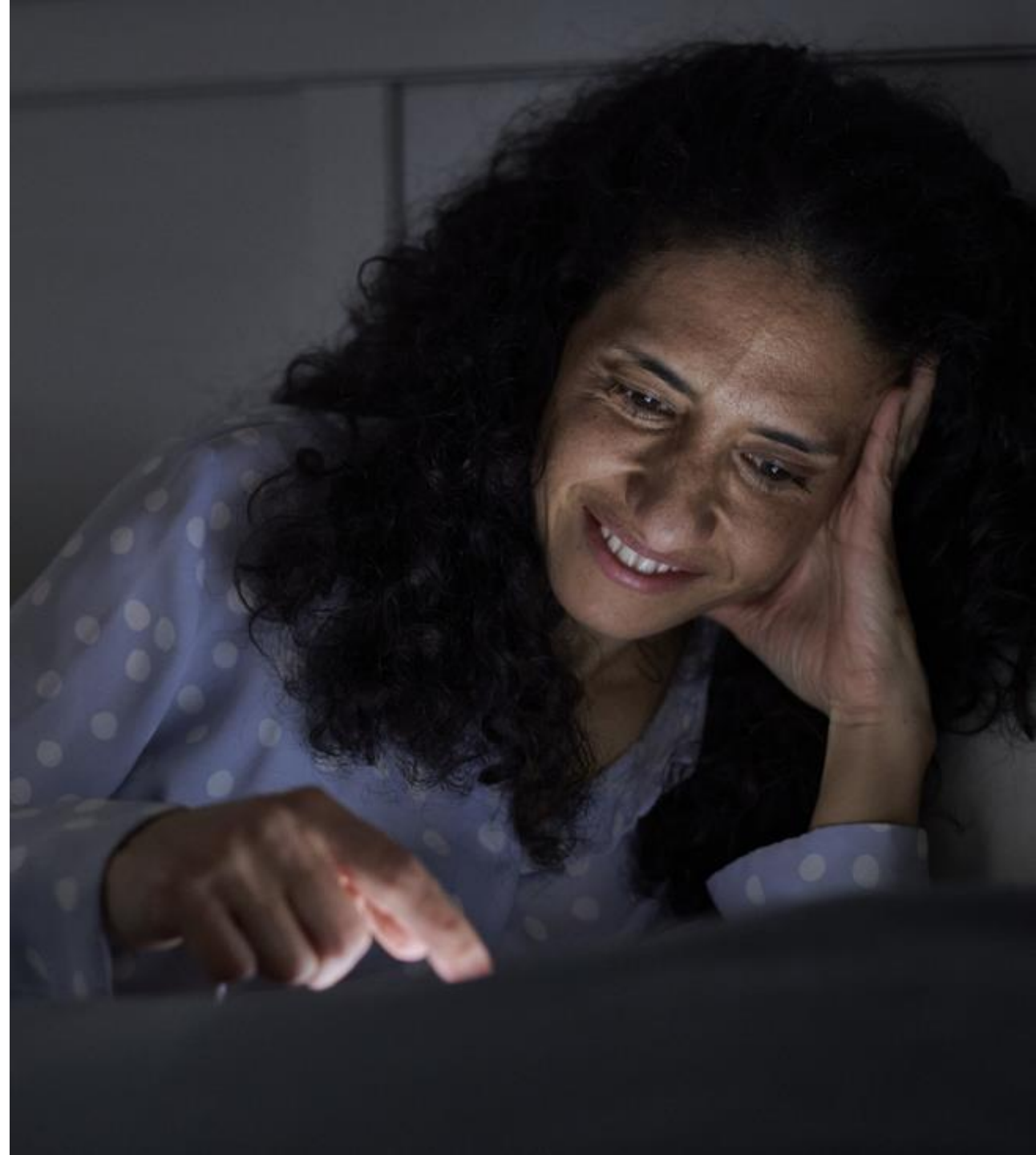
28 %

budík



26 %

notebook/
tablet



Co Češi používají pro zlepšení spánku?



28 %

zatemnění



18 %

poslech



16 %

doplňky stravy



16 %

speciální
polštář/deku



15 %

knihu



V jaké poloze Češi převážně spí?



51%
na boku s
pokrčenýma
nohama



19%
na boku s
nataženýma
nohama



16%
na břiše



14%
na zádech



Na čem Češi spí?



48 % pěnová matrace



75 % vysoký polštář
51 % syntetický polštář
33 % ergonomický polštář



43 % teplá přikrývka
82 % syntetická přikrývka
75 % přikrývka pro jednoho

Zdroj: data prodeje IKEA CZ FY24

Děkujeme!

kontakt pro média
petr.sasek@ingka.IKEA.com

