

# Jak wietrzyć i ogrzewać mieszkanie?

Wyposażenie budynków w nowoczesne urządzenia umożliwiające sterowanie dopływem ciepła do mieszkań, szczelne okna, konieczność zapewnienia wentylacji, ocieplenie budynku... to wszystko wpływa na użytkowanie mieszkania. Jedni lokatorzy w sezonie grzewczym całkowicie zamykają dopływ ciepła, co w budownictwie wielorodzinnym jest niedopuszczalne. Oszczędzanie na wentylacji jest natomiast przyczyną rozwoju pleśni, która jest tylko początkiem kolejnych problemów.

## Źródła wilgoci

Gotowanie w kuchni, pranie, suszenie, kąpiele, zmywanie naczyń oraz wiele innych codziennych czynności powoduje powstawanie w mieszkaniu dużych ilości pary wodnej. Jak pokazują badania naukowe, także człowiek przekazuje do otoczenia około 1,5 litra wody – poprzez skórę i oddychanie.

Stare okna były najczęściej nieszczelne i powodowały przeciągi. Z jednej strony powodowało to ciągłe uciekanie ciepła i ogromne straty energii, z drugiej jednak strony nasycone wilgocią powietrze z naszych mieszkań w automatyczny i ciągły sposób wymieniało się z suchym powietrzem z zewnątrz. Nowoczesne systemy profili są jednak już tak szczelne, że pozwalają tylko na minimalną wymianę powietrza.

## Ogrzewanie

W sezonie grzewczym przede wszystkim należy odpowiednio ustawić zawory z głowicami termostatycznymi. Głowice te są obecnie bardzo często stosowane przy każdym grzejniku. Dają one możliwość indywidualnej regulacji temperatury w pomieszczeniu. Zawory zmniejszają lub zwiększają dopływ ciepłej wody do grzejnika, tak, aby w pomieszczeniu panowała żądana temperatura.

Warto pamiętać, że obniżając temperaturę w pomieszczeniu o jeden stopień zmniejszamy zużycie ciepła i koszty ogrzewania o około 5%. Za temperaturę optymalną w poszczególnych pomieszczeniach uważa się:

- w pokojach mieszkalnych 20-21°C,
- w kuchni i sypialni 18°C,
- w łazience 24°C,
- na klatce schodowej 8°C.

Ponadto należy dbać o to, aby grzejniki były całkowicie odłonięte i bez obudowy, za grzejnikami znajdowały się ekrany zagrzejnikowe (kierują one ciepło grzejnika do wewnątrz mieszkania), a podczas wietrzenia pomieszczeń głowice termostatyczne powinny być ustawiane do pozycji minimum – dotyczy to przede wszystkim zimy.

## Wentylacja

Warto wyposażyć okna w nawiewniki, które regulują dopływem powietrza do wnętrza mieszkania w funkcji wilgotności, czyli im większa wilgotność w pomieszczeniu tym bardziej otwarty nawiewnik, co z kolei pozwala usunąć nadmiar wilgoci. Wietrzenie mieszkania powinniśmy

przeprowadzać przez pełne otwarcie okna na krótki okres czasu. W ten sposób powietrze w całości wymieni się, a nie nastąpi wyziębienie pomieszczenia. Gdy po praniu lub gotowaniu w powietrzu jest duża ilość pary wodnej, należy przewietrzyć pomieszczenie, aby nie dopuścić do zawilgocenia mieszkania. Pamiętajmy, aby pod drzwiami do pokoi i kuchni pozostała co najmniej centymetrowa szczelina, a w drzwiach do łazienki otwór o powierzchni 220 cm<sup>2</sup>. Otwory te zapewniają dopływ powietrza tak, aby przez kanał wentylacyjny następował odpływ powietrza.

Najbardziej efektywne wietrzenie następuje poprzez otwarcie przynajmniej dwóch okien w pomieszczeniu na czas 10 minut. Dzięki temu w krótkim czasie można odprowadzić duże ilości wilgoci z pomieszczenia.

Warto też pamiętać, że ciepłe powietrze w pomieszczeniach szczególnie narażonych na wilgoć, jak łazienka czy kuchnia, będzie zawsze bardziej wilgotne niż zimne powietrze na zewnątrz. Dlatego jeśli podczas zimnej pory roku na zewnątrz pada deszcz, śnieg lub jest mgła, to i tak można bez wahania wietrzyć swoje mieszkanie. Nieprawdą jest, że podczas wietrzenia wprowadza się wilgoć do środka pomieszczenia.

Właściwe wietrzenie oszczędza energię, redukuje koszty ogrzewania, ogranicza obciążenie naszego środowiska oraz podnosi komfort mieszkania.

### **Pamiętaj:**

- **Właściwe wietrzenie oszczędza energię, jest bardziej higieniczne i pomaga uniknąć problemów związanych z wilgotnością w pomieszczeniach.**
- **Nie należy wietrzyć pomieszczeń zbyt długo przy uchylonych oknach.**
- **Jeśli okna zaczynają parować od wewnętrznej strony, należy natychmiast intensywnie przewietrzyć pomieszczenie.**
- **Po prysznicu lub kąpieli należy pomieszczenie zawsze przewietrzyć.**
- **Jeśli suszymy pranie w pomieszczeniach, podnosi to od razu względnie wilgotność.**