

3 kroki do zdrowego mieszkania

Eksperti szacują, że nawet 90% czasu spędzamy wewnątrz budynków, z czego większość w naszych domach i mieszkaniach. Dlatego tak ważny dla zdrowia jest mikroklimat w nich panujący. Dobra wiadomość jest taka, że mamy na niego wpływ. Wystarczy, że będziemy wiedzieli, co – poza walorem estetycznym – wpływa na komfort przebywania we wnętrzach i pamiętali o kilku zasadach.

Pojęcie klimatu wewnętrznego opisuje interakcje różnych czynników, oddziałujących w pomieszczeniach, mogących wpływać na jakość i komfort życia, a w rezultacie także na nasze zdrowie. Wszystko to przekłada się na sprawność umysłową i fizyczną a także wydajność i skuteczność naszych codziennych działań.



Fot. Baumit

Czynniki na wagę dobrego samopoczucia

1. Temperatura

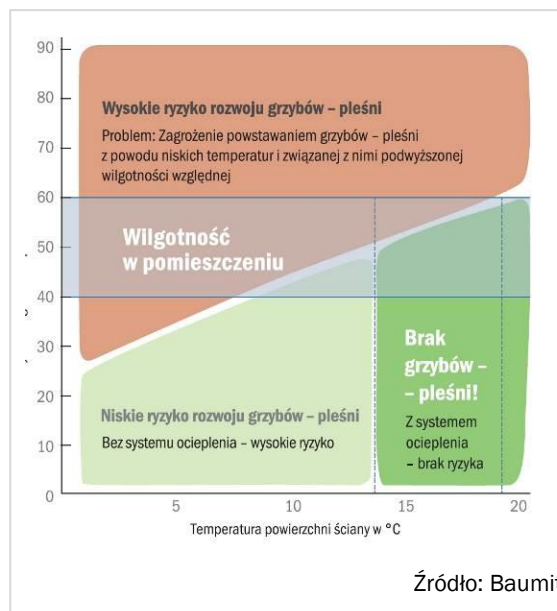
To czy jest nam ciepło, czy zimno w danym pomieszczeniu jest uzależnione od temperatury odczuwalnej, o której decydują dwa czynniki: temperatura powietrza oraz powierzchni (promieniowanie ciepłe). Każdy z nas ma indywidualne preferencje dotyczące temperatur panujących w otoczeniu. Eksperti zalecają, aby w salonie, pokoju dziecięcym czy pomieszczeniu, w którym pracujemy wynosiła ona 20-22 st. C, w kuchni 18 st. C, w łazience – nawet 23 st. C. W sypialni za optymalną uważa się temperaturę 17-18 st. C – takie warunki to gwarancja głębszego snu, a co za tym idzie – efektywniejszego odpoczynku.

2. Wilgotność powietrza

Jeśli chcemy czuć się komfortowo w pomieszczeniu, oprócz właściwej temperatury pokojowej potrzebujemy odpowiedniego poziomu wilgotności powietrza. Względna wilgotność, mieszcząca się w zakresie 40-60% jest odczuwana jako przyjemna. Natomiast zgodnie z normą PN-78/B-03421 za prawidłową uznaje się wartości od 30% do 65%.

3. Grzyby-pleśnie

Zbyt wysoka wilgotność sprzyja szybszemu rozwojowi szkodliwych mikroorganizmów, takich jak bakterie, wirusy, roztocza, grzyby itp. W szczególności w pomieszczeniach takich jak kuchnia czy łazienka, może dochodzić do gwałtownego wzrostu wilgotności, co powoduje większe ryzyko rozwoju mikroorganizmów. Jeśli nie są widoczne, są trudne do wykrycia. Tymczasem unosząc się w powietrzu, którym oddychamy, powodują większe ryzyko infekcji i chorób układu oddechowego, mogą być też przyczyną alergii. Z kolei zbyt niska wilgotność powietrza może wysuszać błony śluzowe nosa i powodować nieprzyjemne odczucie suchości oczu. W takich warunkach również gromadzi się więcej kurzu.



4. Hałas

Obciążenie hałasem powoduje obniżenie komfortu życia. Poddani jego nieustannemu działaniu, jesteśmy zmęczeni i drażliwi. Uważa się nawet, że jest to jeden z najsilniejszych środowiskowych czynników stresogennych, który może negatywnie wpływać na samopoczucie i zdolność regeneracji.

5. Emisja zanieczyszczeń

Powietrze w pomieszczeniach zawiera zwykle większe, niekiedy nawet pięciokrotnie wyższe, stężenie substancji zanieczyszczających niż to na zewnątrz. Wiele źródeł może być przyczyną ich emisji we wnętrzach. Należą do nich m.in. materiały budowlane, meble oraz inne elementy wyposażenia, które mogą stale wydzielać lotne związki organiczne (LZO).

6. Zapach

Niechciane zapachy wydzielane przez materiały budowlane są nie tylko nieprzyjemne, lecz także mogą prowadzić do takich dolegliwości jak ból głowy, zmęczenie czy objawy podrażnienia.

7. Oświetlenie

Jasne i dobrze oświetlone pomieszczenia są niezwykle ważne dla zdrowia oraz dobrego nastawienia. Pomagają zwalczać bakterie i wspierają przemianę materii, a także pomagają w stanach obniżonego nastroju oraz zwiększają motywację do działania. Dlatego tak istotne jest, by zapewnić jak najlepszy dostęp do naturalnego światła w naszych domach czy miejscach pracy.

3 kroki do zdrowego mieszkania

Teraz gdy wiemy już jakie czynniki wpływają na klimat w pomieszczeniach, warto poświęcić im więcej uwagi, planując budowę lub remont domu. Wystarczy, że będziemy pamiętać o trzech podstawowych zasadach zdrowego mieszkania, sformułowanych na podstawie wielu lat badań w największym w Europie parku badawczym materiałów budowlanych Baumit Viva. Przestrzegając ich, możemy stworzyć przyjazną przestrzeń mieszkalną, wspierającą zdrowie i dobre samopoczucie – nasze i bliskich nam osób.

Podstawa to wysokiej jakości, prawidłowo wykonane ocieplenie ścian zewnętrznych. W połączeniu z solidną, murowaną konstrukcją zapewnia ono całoroczny komfort cieplny – zapobiega wychłodzeniu wewnątrz w okresach niskich temperatur oraz ich przegrzaniu w czasie upałów, obniżając przy tym rachunki za ogrzewanie i klimatyzację. Dodatkowo chroni budynki przed rozwojem grzybów-pleśni czy glonów. Nie zapominajmy o lepszej ochronie przed hałasem pochodzącym z zewnątrz. Co ważne, wybierając rozwiązanie systemowe z płytą termoizolacyjną o niskim współczynniku



Baumit Viva Park to 14 domów testowych wzniesionych w różnych technologiach i wykończonych innymi materiałami budowlanymi | Fot. Baumit

przenikania ciepła, możemy zastosować cieńszą warstwę ocieplenia, zachowując te same parametry termoizolacyjności. W ten

sposób nie zaciemimy okna, a co za tym idzie wpuścimy do wewnątrz więcej naturalnego światła.

Kolejna istotna kwestia, to sposób wykończenia ścian wewnętrznych. Przy zastosowaniu odpowiednich materiałów mogą one regulować klimat w pomieszczeniach. Dobry system z tynkiem mineralnym, jak np. Baumit Klima, może pełnić funkcję bufora, ograniczającego skoki wilgotności poprzez wchłanianie w swoją strukturę nadmiaru wilgoci i uwalnianie jej w momencie, gdy jest jej w powietrzu zbyt mało. Warto pamiętać także o materiałach przeznaczonych do wykonywania podłóg, które również przewodzą ciepło. Wysokiej jakości podkład podłogowy, np. Baumit Alpha, zapewni ochronę termiczną i wysoki komfort akustyczny. Produkt cechuje się wysokim współczynnikiem przewodzenia ciepła – $\lambda \geq 1,6 \text{ W/mK}$, co przekłada się na ekonomiczne i szybkie nagrzewanie.

Wykańczając elewację czy wnętrza często koncentrujemy się na efekcie dekoracyjnym. I choć to bardzo ważna kwestia, to nie powinniśmy zapominać o komforcie oraz zdrowiu domowników. Dlatego planując budowę lub remont domu warto stawiać na technologie i wybierać takie rozwiązania, które pomogą nam je wspierać.

www.baumit.com
www.facebook.com/BaumitPolska
www.instagram.com/baumit.polska

Marka **Baumit** powstała w 1988 roku. Należy do austriackiego koncernu Schmid Industrie Holding i jest jednym z najbardziej znanych i cenionych brandów na światowym rynku budowlanym. Oddziały Baumit znajdują się w 25 krajach Europy. Od 1994 roku firma jest obecna także w Polsce. Szczególnie silną pozycję na polskim rynku materiałów budowlanych, zdobyła w zakresie sprzedaży kompletnych systemów ociepleń budynków, tynków maszynowych (cementowo-wapiennych i gipsowych). Ponadto oferta produktowa Baumit obejmuje m.in. produkty do: układania płytek ceramicznych materiały do renowacji zabytków, a także masy samopoziomujące, jastrychy, wyprawy wierzchnie oraz zaprawy murarskie. Od początku siedzibą spółki jest Wrocław. Działalność podstawową przedsiębiorstwa realizują trzy zakłady produkcyjne: w Pobiedziskach k. Poznania, w Łowiczu oraz w Bełchatowie.