**Větrání po zateplení domu**

***Zásady***

**pro správné větrání bytů v zimním období po instalaci nových plastových oken a zateplení domu:**

**1) Alespoň 3x denně proveďte krátké, cca 5 minut trvající intenzívní provětrání místností bytu okny dokořán. Rychlým intenzivním větráním se ochladí vzduch, ale stěny a podlahy zůstanou teplé a po zavření oken se vzduch rychle ohřeje.**

**2) V zimním období maximálně omezte používání ventilačního výklopného pootevření oken. (Místnosti se větrají minimálně, ale silně se ochlazují).**

***Proč tyto zásady ?***

**- Větrat se musí. Nelze opomenout, že větrání, ač jím z místnosti odvádíme drahou tepelnou energii, je hygienickou nutností. Větráním je zajištěn přísun čerstvého vzduchu do místnosti a odváděny vodní páry, nežádoucí pachy nebo i cigaretový kouř. Celý objem vzduchu v místnosti by měl být minimálně vyměněn jednou za dvě hodiny.**

**Po výměně oken s odstraněním dříve parazitní ventilace netěsnícími starými okny se více negativně projevuje vlhkost vzduchu v bytě. Jedinec vydýchá do vzduchu za den kolem 2,5 litru vlhkosti, další se v interiérech objevuje hlavně z vaření, z myček a**

**sušiček, ze sušení prádla a při sprchování. Míra vlhkosti v bytě má zásadní vliv na subjektivní pocit tepelné pohody lidí:**

**Čím vyšší je relativní vlhkost v bytě, tím vyšší teplotu člověk potřebuje pro pocit tepelné pohody, což vyžaduje větší dodávku tepla do bytu topením.**

**„Správný vzduch" by měl mít parametry - teplota kolem 20-24°C (optimálně 21-22°C), vlhkost 30 až 65 procent (optimálně kolem 45 procent).**

**Užitečné pravidlo - k optimální tepelné pohodě by měl být součet teploty stěn a teploty vzduchu v dané místnosti rovnat hodnotě 38°C.**

**Vyšší vlhkost vytváří také podmínky pro vznik plísní a pro existenci baktérií. Plísně oslabují imunitu lidí a podporují vznik alergií. Plíseň v zateplených domech vzniká (zejména v zimním období), kondenzuje-li nadměrná vlhkost v místnosti (viz předchozí bod) na prochlazených místech povrchů zdí, buď vlivem místních tepelných mostů mezi exteriérem a interiérem domu nebo vlivem nevhodné dlouhodobé mikroventilace (zejména při výklopném otevření oken).**

**Potlačit negativní vliv vlhkosti lze hlavně opakovanou krátkodobou účinnou intenzívní výměnou vzduchu v místnostech, při které nedochází k ochlazení zdí a konstrukce domu, a omezením používání výklopných ventilačních poloh oken v zimním období.**

**Zásadní pro pohodu v bytě je i přívod kyslíku a odvod oxidu uhličitého. Zvýšený výskyt kysličníku uhličitého CO2 zhoršuje soustředění a způsobuje zdravotní potíže. Zdrojem tohoto plynu je dýchání lidí a plynové spotřebiče. Dospělý člověk vydýchá denně průměrně 15 kg vzduchu, to v přepočtu na litry představuje asi 12 tisíc litrů.**

**Zvýšené množství oxidu uhličitého může navozovat ospalost a únavu, lidé mohou mít bolesti hlavy, špatně spát a může to gradovat až nevolností. Vyšší koncentrace mohou způsobit i potíže s dýcháním. Častěji musíte větrat, když je doma víc lidí. Např. v pokoji 5 × 4 metry je 52 m³ vzduchu, což jeden člověk vydýchá za dvě až tři hodiny, deseti lidem stačí jen na čtvrt hodiny. Víc se musí také větrat při vaření, hoření svíček či sušení prádla atd.**

**Používání výklopných poloh oken k větrání je v zimním období nežádoucí, neboť větrání je minimální, za to vzduch v místnosti je silně ochlazován (zejména u podlahy). Tím se ochlazují vnitřní povrchy místnosti a vznikají tepelné ztráty. Na ochlazených površích pak může kondenzovat vlhkost, což vede k plísním. Tento způsob ventilace nevadí v létě, ale v zimě je nežádoucí.**