



Scheda informativa

Vivi sano
con la giusta ventilazione
Risparmia denaro
con il giusto riscaldamento



GRAFF
IMMOBILIENGRUPPE

Come arieggiare?

Soprattutto durante i mesi in cui si usa il riscaldamento – da ottobre ad aprile – è fondamentale arieggiare nel modo giusto per risparmiare sui costi e vivere in modo sano.

1. In modo regolare e in base all'attività

- la mattina dopo essersi alzati
- a mezzogiorno – quando si passa la giornata in casa
- la sera prima di andare a letto
- dopo la doccia/il bagno
- dopo aver cucinato
- dopo aver asciugato il bucato

2. Per brevi periodi

Temperatura esterna =

Durata della ventilazione

- meno di 5°C = 5 minuti
- fino a 10°C = 10 minuti
- oltre 15°C = 15 minuti

→ anche con la pioggia!

Interessante: L'aria fredda, che in caso di pioggia o nebbia ha un'umidità relativa del 90-100%, quando viene riscaldata all'interno dell'appartamento presenta un'umidità soltanto del 30%. Quest'aria fresca assorbe poi altra umidità nell'appartamento!

3. In modo intensivo

Apreno completamente tutte le finestre, soprattutto nel periodo in cui il riscaldamento è acceso.

Vantaggi: ventilazione intensiva e incrociata

- scambia l'aria umida e viziata della stanza con aria fresca e più secca in modo molto rapido
- non raffredda le pareti, in modo che l'aria della stanza si riscaldi di nuovo rapidamente (si risparmia!)

Svantaggi: ventilazione prolungata a ribalta

- scambia l'aria umida e viziata della stanza solo molto lentamente
- raffredda le pareti intorno alle finestre e favorisce la crescita della muffa

con la giusta ventilazione E con il giusto riscaldamento puoi risparmiare denaro und

Come riscaldare?

L'aria secca ha bisogno di meno energia per essere riscaldata rispetto all'aria umida. Quindi, fai entrare l'aria secca in modo rapido e per pochi minuti, poi lascia che le pareti e i radiatori la riscaldino.

1. Radiatori liberi

Non coprire i radiatori con oggetti, mobili o tende. Solo se i radiatori sono completamente scoperti, l'aria può circolare liberamente e trasportare il calore nella stanza.

2. Porte chiuse

Lascia le porte chiuse: riscaldare singole stanze (per esempio le camere da letto) con le porte aperte causa un aumento dell'umidità e non fa risparmiare!

3. Temperatura ottimale 20-22°C

Mantieni una temperatura di 20-22 °C anche nelle stanze che utilizzi poco o per nulla, anche quando non sei in casa!

Temperature raccomandate:

- Soggiorno 20-22°C
- Cucina 20°C
- Bagno 22-23°C
- Camera dei bambini 20-22°C
- Camera da letto 20°C



Ecco 3 consigli per una vita sana ed economica:

1. Mobili e quadri

Non posizionare mobili e soprattutto armadi contro le pareti esterne. Se non è possibile, lascia una distanza di almeno 10 cm o, nel caso di grandi armadi, di 20 cm. Mantieni invece una distanza di almeno una mano dalle pareti interne, per garantire la circolazione dell'aria. Durante il periodo da settembre a maggio, controlla regolarmente la parte posteriore di mobili e quadri.

2. Assenza

Anche se durante il giorno sei fuori casa, la temperatura interna non dovrebbe scendere sotto i 20 °C. La ventilazione è necessaria solo in caso di umidità elevata. Se stai fuori casa per più di 2 giorni, chiedi a un vicino/ amico di arieggiare l'appartamento almeno ogni 2 giorni (aprendo completamente tutte le finestre per pochi minuti, non lasciandole socchiuse per tanto tempo).

3. Fare il bagno, la doccia, cucinare e asciugare il bucato

Tieni le porte interne chiuse in modo che l'umidità non possa fuoriuscire nelle altre stanze poi arieggia spalancando le finestre con le porte ancora chiuse. Quando asciughi il bucato, la stanza deve essere ben riscaldata e deve essere arieggiata più spesso.

Cose da sapere sull'umidità che produciamo:

- 10 minuti di doccia: circa ½ litro
- 40 minuti di bagno: circa ½ litro
- Cucinare cibo per 1-4 persone: circa ½ - 1 litro
- Asciugatura dei vestiti: circa 2 - 8 litro
- 3 piante piccole in vaso al giorno: circa 1 litro
- Lavori domestici (2,5 ore): circa ½ litro
- Bambini che giocano (5 ore): circa ½ litro
- Dormire (circa 7 ore/2 persone): circa ½ - ¾ litro
- La produzione media di umidità di una famiglia di 4 persone in un appartamento è di circa 12 litri al giorno = 4.380 litri all'anno. Sono 40-50 vasche da bagno piene!

Per regolare l'umidità nella tua casa, usa un igrometro seguendo le istruzioni per una corretta ventilazione. L'umidità ottimale e salutare per l'uomo è di circa il 50%. Muffe, acari e altri microrganismi si formano solo a partire da circa il 60%.