



Информационный листок

Здоровая жизнь
правильное проветривание

Экономия средств
правильный обогрев



GRAFF
IMMOBILIENGRUPPE

Как проветривать?

Особенно в отопительный сезон – с октября по апрель – правильное проветривание является определяющим методом экономии средств и здорового образа жизни.

1. Регулярно и в зависимости от деятельности

- утром после подъема
- в полдень – при нахождении в квартире в течение дня
- вечером перед сном
- после принятия душа/ванны
- после приготовления пищи
- после и между сушкой белья

2. Кратковременно

**Наружная температура =
Проветривание**

- ниже 5°C = 5 минут
 - до 10°C = 10 минут
 - выше 15°C = 15 минут
- в том числе, во время дождя!

Примечание: Даже холодный воздух, относительная влажность которого в дождь или туман составляет 90 – 100 %, при нагревании в квартире имеет влажность всего 30 %. Затем этот свежий воздух поглощает новую влагу из квартиры!

3. Интенсивно

Всегда проветривайте помещение сквозным проветриванием!

Особенно в отопительный сезон

Преимущество: сквозное проветривание и перекрестное проветривание

- Очень быстрый обмен влажного и несвежего воздуха в помещении на свежий и более сухой.
- Не охлаждает стены, поэтому воздух в помещении может снова быстро нагреваться (экономия средств!)

Недостаток: наклонное/щелевое проветривание

- Очень медленный обмен влажного и несвежего воздуха в помещении.
- Охлаждает стены в зоне окна и способствует образованию плесени.

**правильное проветривание + правильный обогрев
= экономия средств**

Как обогреть?

Сухой воздух требует меньше тепловой энергии для нагрева, чем влажный воздух. Поэтому: применяйте кратковременное и быстрое проветривание и дайте нагреться воздуху от стен и радиаторов отопления.

1. Радиаторы отопления открыты

Не накрывайте радиаторы отопления, будь то предметы, мебель или шторы. Только когда радиаторы отопления полностью открыты, воздух может циркулировать и переносить тепло в помещение.

2. Двери закрыты

Всегда держите двери закрытыми:
Обогрев отдельных комнат (например, спальни) через открытые двери приводит к повышению влажности в этих помещениях и не экономит средства!

3. Оптимальная температура 20-22°C

В малоиспользуемых или неиспользуемых помещениях также поддерживайте температуру на уровне 20 – 22°C, даже когда вы отсутствуете!

Рекомендации по применению:

- Гостиная 20-22°C
- Кухня 20°C
- Ванная 22-23°C
- Детская 20-22°C
- Спальня 20°C



Еще 3 совета для здорового и экономного образа жизни:

1. Мебель и картины

Не ставьте мебель и особенно шкафы у наружных стен. Если нет иного варианта, то соблюдайте минимальное расстояние в 10 см, а для больших шкафов – до 20 см. Соблюдайте расстояние не менее ширины ладони от внутренних стен для обеспечения циркуляции воздуха. В период с сентября по май регулярно заглядывайте за мебель и картины.

2. Отсутствие

Даже если вы находитесь вне дома в течение дня, квартира не должна охлаждаться до температуры ниже 20 °С. Проветривание не требуется, если нет высокой влажности. Если вы отсутствуете более 2 дней, то попросите соседа/друга проветривать вашу квартиру не реже одного раза в 2 дня (сквозное проветривание, а не под наклоном).

3. Принятие ванны, душа, приготовление пищи и сушка белья

Держите внутренние двери закрытыми, чтобы влага не могла попасть в другие комнаты, а затем быстро проветрите помещение сквозным проветриванием при закрытых внутренних дверях. При сушке белья в квартире соответствующее помещение необходимо хорошо протапливать и чаще проветривать.

Что нужно знать о влажности воздуха, которую мы производим:

- 10 минут принятия душа: ок. ½ литра
- 40 минут принятия ванны: ок. ½ литра
- Приготовление пищи на 1–4 чел.: ок. ½ - 1 литр
- Сушка белья: ок. 2 - 8 литров
- 3 небольших комнатных растения в сутки: ок. 1 литр
- Работа по дому (2,5 ч.): ок. ½ литра
- Играющие дети (5 ч.): ок. ½ литра
- Сон (ок. 7 ч./2 чел.): ок. ½ - ¾ литра
- Средняя влаготдача семьи из 4 человек в квартире составляет примерно 12 литров в сутки = 4380 литров в год. Это 40 – 50 полных ванн!

Чтобы регулировать влажность воздуха в вашей квартире, используйте гигрометр с инструкцией по вентиляции. Оптимальная и здоровая влажность воздуха для человека составляет около 50 %. Плесень и клещи, а также другие микроорганизмы чувствуют себя комфортно только примерно при 60 % и выше.