

## **Przygotuj się do sezonu grzewczego – zadbaj o dobry klimat w domu**

**Zbliżają się krótsze i chłodniejsze dni. niesprzyjająca aura przyczynia się do spadku energii i rozwoju infekcji. Do tej pory roku można się jednak odpowiednio przygotować, wystarczy już teraz zadbać o zdrowe warunki w mieszkaniu.**

Największym wyzwaniem dla wielu domowników jest ucieczka nadmiernej ilości ciepła z budynku. Jak wynika z badania Barometr Zdrowych Domów przeprowadzonego przez Grupę VELUX, 21% Polaków narzeka na zbyt niską temperaturę w pomieszczeniach zimą. Tymczasem niedogrzone, a w konsekwencji zawilgocone i zagrzybione budynki mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Potwierdza to raport, w którym czytamy, że osoby mieszkające w zimnych domach o 50% częściej cierpią na infekcje górnych dróg oddechowych. Jak zatem zadbać o poprawę warunków w mieszkaniu i tym samym o własne zdrowie?

### **Optymalna temperatura**

Przede wszystkim powinniśmy unikać skrajności, czyli przegrzania lub wychłodzenia pomieszczeń. Najkorzystniejsza temperatura w domu wynosi między 18 a 21 stopni. Pamiętajmy, by dostosować ją do typu pomieszczenia i naszej aktywności – trochę cieplej może być w łazience i pokoju dziennym, a chłodniej w sypialniach czy pomieszczeniach gospodarczych. Jeżeli wyjeżdżamy na dłuższy czas, nie wyłączamy całkowicie ogrzewania. Wystarczy jeśli zmniejszymy je o kilka stopni – dzięki temu mieszkanie nie wychłodzi się i mniej energii zostanie zużyte do ponownego nagrzania pomieszczeń. Pamiętajmy, by tuż po rozpoczęciu sezonu grzewczego sprawdzić, czy kaloryfery nie są zapowietrzane i czy grzeją równomiernie oraz upewnić się, czy termostaty, pozwalające na odpowiednią regulację temperatury, działają poprawnie. Dobrym pomysłem jest także zaopatrzenie się w termometr pokojowy – dzięki niemu w każdej chwili będziemy mogli kontrolować temperaturę w mieszkaniu.

Na jakość komfortu termicznego wpływa także stosowanie przesłon okiennych. Mają one wiele praktycznych funkcji, dzięki którym możemy korzystać z nich przez cały rok. Rolety zewnętrzne zimą poprawiają izolacyjność nawet o 16%\* i zapobiegają stratom ciepła, z kolei w lecie redukują ilość wpadającego ciepła nawet o 94%\*, ograniczając ilość wpadających promieni słonecznych. Umożliwiają także uzyskanie efektu całkowitego zaciemnienia i zapewniają dodatkowe poczucie bezpieczeństwa domu. W chłodniejsze dni bardzo efektywne są również energooszczędne wewnętrzne rolety zaciemniające, które z kolei poprawiają izolacyjność okna nawet o 26%\*\*.

*„Pamiętajmy, że montaż rolet przyniesie spodziewane korzyści energetyczne, tylko wtedy, gdy będziemy z nich aktywnie korzystać przez cały rok. Zimą, gdy w ciągu dnia chcemy pozyskać jak najwięcej energii cieplnej ze słońca, zostawiamy rolety poniesione. Latem wręcz przeciwnie –*

wychodząc z domu zamykamy je, by zapobiegać przegrzaniu wnętrza. Inna zasada obowiązuje nocą - zimą chronimy się przed utratą ciepła więc opuszczamy rolety, zaś latem podnosimy je, by skorzystać z różnicy temperatur i w naturalny sposób przewietrzyć i ochłodzić pomieszczenie. Najlepszym rozwiązaniem jest zastosowanie jednej przesłony zewnętrznej i wewnętrznej” – radzi Monika Kupiska-Kupis, architekt z firmy VELUX Polska.

## Szczelne okna

Zanim temperatura spadnie poniżej zera i nadejdą naprawdę chłodne dni, powinniśmy także sprawdzić stan okien. By funkcjonowały sprawnie i zapewniały odpowiednią szczelność, konieczne jest ich okresowe oczyszczenie, wymiana uszczelek, filtru powietrza oraz smarowanie zawiasów. Nie zapominajmy także o regularnym myciu, które nie tylko decyduje o estetycznym wyglądzie szyb i ilości wpadającego przez nie światła, ale jest również ważnym zabiegiem konserwacyjnym. Szczególnie ważna jest regularna kontrola uszczelek, które w głównej mierze narażone są na wpływ czynników atmosferycznych. Jeśli zauważymy, że od okna wieje, a uszczelki są popękane, powinniśmy wymienić je na nowe. Najlepiej zamówić uszczelki u producenta, podając oznaczenie techniczne okna, znajdujące się w górnej części skrzydła, na tabliczce znamionowej. Możemy wymienić uszczelki w ramie, na skrzydle okna lub tylko na klapie wentylacyjnej. Co ważne, możemy wykonać to samodzielnie, bez pomocy specjalisty - zobacz film: <https://goo.gl/BFbdG9>

Warto także sprawdzić, czy filtr powietrza, w który wyposażone są okna, działa poprawnie. Zatrzymuje on kurz i owady, więc powinien być regularnie czyszczony. Można go łatwo wyjąć i wyczyścić np. wodą z dodatkiem detergentu lub za pomocą odkurzacza. By wyjąć filtr wystarczy otworzyć i zablokować skrzydło w pozycji odwróconej – jak do mycia – a następnie wyciągnąć filtr z uchwytu. Jeśli filtr powietrza nosi ślady zużycia, trzeba go wymienić. Zobacz, jak zrobić to samodzielnie: <https://goo.gl/Daoggr>

Więcej porad na temat zdrowych warunków w domu i odpowiedniego klimatu wewnętrznego znajdziesz na stronie [www.velux.pl/zdrowedomy](http://www.velux.pl/zdrowedomy)

\* Wartości techniczne zgodne z normą EN ISO 12567-2, EN 13363-2 oraz ISO 15099. Efekt zależy od typu okna i parametrów szyby. Wartość 16% dla wariantu szyby 51. Wartość 94% dla wariantu szyby 66.

\*\*Wartości techniczne zgodne z normą EN ISO 12567-2, EN 13363-2 oraz ISO 15099. Efekt zależy od typu okna i parametrów szyby.

\*\*\*

### **Pytania dziennikarzy:**

#### **Aleksandra Zybala**

Specjalista ds. PR & Social Media

tel.: (+48) 502 410 418, (22) 33 77 045

e-mail: [aleksandra.zybala@velux.com](mailto:aleksandra.zybala@velux.com)

#### **Agnieszka Kamińska**

PR Manager, VELUX Polska

tel.: (+48) 502 410 414, (22) 33 77 053

e-mail: [agnieszka.kaminska@velux.com](mailto:agnieszka.kaminska@velux.com)

### **Informacje o Grupie VELUX**

Od ponad 75 lat Grupa VELUX tworzy lepsze warunki do życia dla ludzi na całym świecie, dostarczając więcej światła dziennego i świeżego powietrza przez dach. Oferta VELUX obejmuje okna do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, żaluzje rolety dekoracyjne, różnego rodzaju osłony przeciwsłoneczne, rolety zewnętrzne oraz systemy i rozwiązania stosowane w inteligentnych domach. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy i zrównoważony klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Działamy globalnie – z przedstawicielstwami handlowymi i zakładami produkcyjnymi w ponad 40 krajach, zatrudniamy około 9500 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2016 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 2,4 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 155 milionów euro. Więcej informacji na stronie [www.velux.com](http://www.velux.com)

### **Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce**

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi ponad 1,5 mld zł. Zatrudniają ok. 3800 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W ciągu ostatnich lat (2012-2016) Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce 583 mln zł w modernizację i rozwój fabryk oraz dostosowanie ich do produkcji Nowej Generacji okien VELUX. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 27 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które w ciągu ostatnich 10 lat przekazały 103 mln zł na wsparcie organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania zostały przedstawione w lokalnym raporcie CSR, będącym jednocześnie pierwszym takim raportem w branży stolarki. Więcej informacji na [www.velux.pl](http://www.velux.pl).