

Sposób na upały. Jak obniżyć temperaturę na poddaszu bez klimatyzacji?

Lato wróciło na dobre, a wraz z nim rosnące temperatury. Jednym z największych wyzwań sezonu są przegrzewające się wnętrza, szczególnie na poddaszach. Na szczęście temperaturę w pokojach pod dachem można obniżyć bez używania klimatyzacji i to nawet o 6 stopni*. Skutecznym i naturalnym rozwiązaniem są zewnętrzne przesłony - markizy i rolety, które blokują promienie słoneczne zanim dotrą do szyby. W połączeniu z wewnętrznymi roletami to najlepszy sposób na upały na poddaszu.

Temperatura a zdrowie – co mówią badania?

Optymalna temperatura w domu to nie tylko kwestia komfortu, ale przede wszystkim zdrowia – szczególnie dla dzieci, seniorów i osób wrażliwych. Zbyt wysokie lub zbyt niskie wartości na słupkach termometrów wpływają na nasze samopoczucie, wydajność i sprawność umysłu. Potwierdza to badanie przeprowadzone przez Instytut w Bostonie, które wykazało, że seniorzy najlepiej funkcjonowali w temperaturze mieszczącej się w zakresie 20–24 °C.¹ Jeśli temperatura spadała lub podnosiła się o cztery stopnie od tego zakresu, dwukrotnie częściej zgłaszali problemy ze skupieniem.

Również Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, aby temperatura wewnątrz budynków mieściła się między 18 a 24°C. Przekroczenie górnej granicy może być szczególnie niebezpieczne dla osób starszych oraz dzieci.²

Naturalne sposoby radzenia sobie z upałem w domu

W praktyce utrzymanie optymalnej temperatury w pomieszczeniach latem może być jednak wyzwaniem. Nie każdy chce lub może korzystać z klimatyzacji, a często jej stosowanie jest energochłonne, więc generuje dodatkowe koszty. Skutecznym i naturalnym rozwiązaniem, stosowanym w architekturze od wieków, są przesłony zewnętrzne na okna dachowe **rolety i markizy, które zatrzymują promienie słoneczne jeszcze zanim dotrą do szyby**. Dzięki temu zapobiegają nagrzewaniu się wnętrza i znacząco poprawiają komfort termiczny, redukując lub eliminując konieczność korzystania z klimatyzacji.

* Dane z symulowanego pomieszczenia o orientacji południowej z dwoma najczęściej sprzedawanymi oknami dachowymi VELUX GLL 61, w rozmiarze MK06 (780 x 1178 mm). Dane pobrane w Warszawie między lipcem, a sierpniem na potrzeby badań VELUX 2023 dotyczących wpływu akcesoriów podczas lata.

¹ Badanie "Home Ambient Temperature and Self reported Attention in Community Dwelling Older Adults" opublikowane w Journal of Gerontology: Medical Sciences" (2024) <https://academic.oup.com/biomedgerontology/advance-article-abstract/doi/10.1093/gerona/glae286/7915748?redirectedFrom=fulltext&login=false>

² WHO Housing and health guidelines <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/276001/9789241550376-eng.pdf?sequence=1>

Roleta czy markiza? Dobierz rozwiązanie do swoich potrzeb

W zależności od potrzeb i funkcji pomieszczenia, można wybrać:

- **markizy zewnętrzne** - przepuszczają światło dzienne i nie zaciemniają wnętrza, dlatego architekci polecają je do pomieszczeń, z których aktywnie korzystamy w ciągu dnia np., gabinetu czy pokoju dziecka. Wykonane są z siateczki, która odbija promienie słoneczne i chroni przed nagrzewaniem, obniżając w ten sposób temperaturę nawet o 5°C³.
- **rolety zewnętrzne z aluminium** – to rozwiązanie całoroczne. Latem będą chroniły przed upałem, zimą poprawią izolację cieplną budynku. Dodatkowo zapewnią efekt zaciemnienia, tłumią odgłosy padającego deszczu i zabezpieczają okno podczas trudnych warunków atmosferycznych. Roleta zewnętrzna może obniżyć temperaturę na poddaszu nawet o 6 °C³
- **Lekkie rolety zewnętrzne** - można je wygodnie podnosić i opuszczać za pomocą przycisku dołączonego do produktu. Nie tylko chronią przed nagrzewaniem wnętrza, ale także zapewniają efekt zaciemnienia – sprawdzą się więc w sypialni i pokoju dziecka.

Roleta wewnętrzna - dopełnienie ochrony przed słońcem

Dla pełnej kontroli światła warto dodać roletę wewnętrzną. Można wybrać zaciemniającą, zaciemniająco-plisowaną, półprzezroczystą, plisowaną lub żaluzję. Ilość światła przepuszczanego przez roletę zależy od jakości tkaniny, nie od jej koloru – możesz więc dopasować kolor rolety do aranżacji wnętrza bez kompromisów funkcjonalnych.

Dlaczego warto myśleć o ochronie cieplnej już na etapie projektu?

Zmienne warunki pogodowe nasilają problemy z przenikaniem ciepła przez przegrody zewnętrzne. Latem prowadzi to do przegrzewania się wnętrza, zimą – do strat ciepła. Dlatego – jak podkreślają eksperci w raporcie [„Barometr Zdrowych Budynków”](#), opracowanym przez Buildings Performance Institute Europe (BPIE) we współpracy z firmą VELUX - **decyzje dotyczące ochrony cieplnej powinny być podejmowane już na etapie projektowania budynku**. To wtedy można wdrożyć rozwiązania o największym, długofalowym wpływie – jak właśnie rolety czy markizy montowane od zewnątrz. Jak podkreśla Aleksandra Stępnia, Public Affairs Manager z firmy VELUX Polska, ze względu na ich wysoką skuteczność i niskie koszty energetyczne, **przesłony zewnętrzne powinny być na stałe wpisane w wymagania dla wszystkich nowych i modernizowanych budynków i stanowić integralną część okien**. Jak zauważa ekspertka, rolety mogą przyczynić się także do obniżenia kosztów energii, gdyż ograniczają utratę ciepła zimą i zapobiegają nadmiernemu nagrzewaniu się pomieszczeń latem, co może przełożyć się na niższe rachunki za ogrzewanie i klimatyzację.

Jak budować zdrowe, zrównoważone i odporne na zmiany klimatu budynki. Czytaj [Barometr Zdrowych Budynków VELUX](#):

Uwzględnienie przesłan w projektach budynków – zarówno nowych, jak i modernizowanych – powinno być traktowane nie jako dodatek, lecz jako element kompleksowej strategii efektywności energetycznej budynków. Wpływa to nie tylko na komfort domowników, ale również na odporność budynków na zmieniające się warunki klimatyczne.

Pytania dziennikarzy:

Aleksandra Zybała

Managerka ds. komunikacji produktowej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 502 410 418
e-mail: aleksandra.zybała@velux.com

Ewelina Janczylik-Foryś

Managerka ds. komunikacji korporacyjnej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 532 566 475
e-mail: ewelina.janczylik-forys@velux.com

Informacje o Grupie VELUX

Okna dachowe VELUX od ponad 80 lat wpuszczają światło dzienne i świeże powietrze do domów na całym świecie, tworząc lepsze warunki do życia. W naszej ofercie znajdują się okna dachowe i świetliki modułowe, rolety dekoracyjne, produkty przeciwsłoneczne i rolety zewnętrzne, a także rozwiązania montażowe i inteligentnego domu. Pomagają one tworzyć jasne, zdrowe i energooszczędne przestrzenie do życia, pracy, nauki i zabawy pod dachem. Działamy globalnie – prowadzimy sprzedaż i produkcję w 37 krajach i zatrudniamy około 11 900 pracowników na całym świecie. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) i członkowie rodziny Kann Rasmussen. W 2023 roku Grupa VELUX odnotowała łączny przychód 2,91 miliarda euro, a VKR Holding osiągnęła łączny przychód 3,97 miliarda euro. FUNDACJE VELUX zaś przekazały na cele dobroczynne 184,6 milionów euro. Więcej informacji na stronie 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 2,7 mld zł. Zatrudniają ponad 3500 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa oraz Starym Laskowcu. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W latach 2022-2023 Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 235 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od prawie 35 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ok. 176 mln zł na wsparcie instytucji i organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży, a także na działania związane z rozwojem edukacji zawodowej. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach ESG. Więcej informacji na www.velux.pl