

Dla zdrowia zadbaj o prawidłową temperaturę w domu

W okresie jesienno-zimowym coraz więcej czasu spędzamy w pomieszczeniach, a jednym z czynników wpływających na nasze zdrowie jest odpowiednia temperatura pokojowa. Zarówno zbyt ogrzane, jak i niedogrzone wnętrza mogą być przyczyną złego samopoczucia, a także źle wpłynąć na stan naszego zdrowia i mieszkania. Jeśli planujesz urządzenie poddasza, teraz możesz wybrać rozwiązania zapewniające komfort cieplny niezależnie od pory roku kupując je w zestawie, a dodatkowo zyskasz 20 lat gwarancji.

Właśnie rozpoczyna się sezon grzewczy, ale też infekcji, którym nie sprzyja nieodpowiednia temperatura w domu. Powinna być ona dostosowana do indywidualnego stylu życia i rodzaju pomieszczenia, ale warto pamiętać o ogólnych zasadach sprzyjających naszemu zdrowiu i samopoczuciu. Temperatura w mieszkaniu powinna wynosić między 18 a 22°C. Zgodnie z ogólnymi zaleceniami w sypialni powinniśmy zadbać o niższą temperaturę ok. 18°C, zaś w łazience o wyższą oscylującą w przedziale od 20 do 24°C. Niższe temperatury zaleca się w pokojach dziennych, w których przebywają alergicy i osoby mające problemy z oddychaniem, zaś nieco wyższe we wnętrzach dla osób starszych, chorych, niepełnosprawnych i małych dzieci. Nie powinniśmy ulegać pokusie przegrzewania pomieszczeń zimą, gdyż to właśnie duże różnice temperatur sprzyjają infekcjom oddechowym. Podobnie latem – warto zadbać o naturalne sposoby chłodzenia pomieszczeń np. zewnętrzne osłony okienne zatrzymujące promienie słoneczne przed dotarciem do szyby. Zarówno przegrzane, jak i przesadnie klimatyzowane pomieszczenia, mogą przyczyniać się do wysuszenia śluzówek nosa i gardła, problemów ze snem, a także złego samopoczucia.

Wilgoć i pleśń wynikające często z nieodpowiedniej temperatury przyczyniają się do wielu chorób i złego samopoczucia. Dlatego również zimą niezbędne jest wietrzenie pomieszczeń nawet kilka razy dziennie, o czym często zdarza się nam zapominać w obawie przed utratą ciepła. Z analiz przeprowadzonych na potrzeby piątej edycji raportu „Barometr zdrowych domów” wynika m.in., że istnieje wyraźny związek między niewłaściwym klimatem wewnątrz budynków a złym stanem zdrowia dzieci – w szczególności tych, które znajdują się już w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia chorób układu oddechowego. Dzieci mieszkające w niesprzyjających zdrowiu warunkach o wiele częściej cierpią na egzemę, kaszel, świszczący oddech, astmę, alergię i inne choroby układu oddechowego.

Jeśli przeszkodą w utrzymaniu optymalnej temperatury w domu, są zbyt wysokie koszty ogrzewania, warto zrobić remont i zadbać o rozwiązania minimalizujące straty ciepła, a także takie, które np. umożliwiają korzystanie z darmowej energii słonecznej. Dostępne są liczne programy rządowe wspierające takie inwestycje takie, jak: Czyste Powietrze, ulga termodernizacyjna, czy program Mój Prąd. Problem niewydajnie energetycznie budynków wpływa także na stan powietrza, którym oddychamy, ponieważ to właśnie budynki odpowiadają za zużycie 40% energii w Europie.

Zyskaj komfort cieplny na poddaszu

Jeśli chcesz zadbać o optymalną temperaturę we wnętrzach, warto przyjrzeć się potencjalnym miejscom ucieczki ciepła z domu, ale też możliwościom naturalnego ogrzania pomieszczeń. Duże przeszklenia sprzyjają nie tylko odpowiedniemu doświetleniu światłem dziennym, ale też korzystaniu z pasywnej energii słonecznej do dogrzania pomieszczeń zimą. Ponadto okna umożliwiają naturalną wentylację wewnątrz. Najważniejszymi czynnikami warunkującymi utrzymanie optymalnej temperatury są właściwości izolacyjne okna, rodzaj zastosowanej szyby oraz odpowiednie uszczelki. Nie bez znaczenia jest sposób jego montażu i zadbanie o szczelne połączenie okna z dachem lub ścianą. Warto zdecydować się na okna VELUX z pakietem 3-szybowym, które już teraz spełniają wymagania techniczne zawarte w przepisach wchodzących w życie w 2021 roku dotyczące ich cech izolacyjnych. Ich doskonałe właściwości termoizolacyjne osiągnięto dzięki zastosowaniu dwukomorowych pakietów szybowych oraz innowacyjnej konstrukcji profili okiennych zawierającej dodatkowe elementy izolacyjne. Mają także wbudowany system wentylacji, który umożliwia wietrzenie wewnątrz nawet, gdy okno jest zamknięte, co znacznie poprawia komfort korzystania z poddaszy. Stosując kompleksowy system montażu producenta dopasowany pod rozmiar okna, unikniemy nieszczelności, które mogą być odczuwane jako tzw. przewiewy w oknach.

Rozwiązania wpływające na temperaturę we wnętrzach decydują także o naszym komforcie cieplnym latem. Warto pomyśleć, urządzając poddasze, nad prostymi sposobami redukcji ciepła w czasie upałów. Najlepszym rozwiązaniem są osłony zewnętrzne – rolety lub markizy, które dzięki swoim właściwościom zatrzymują promienie słoneczne zanim dotrą one do szyby i przenikną do wewnątrz. Są one łatwe w montażu, a nieużywane są niewidoczne pod zewnętrznym obłachowaniem i nie ograniczają widoku.

Komfort w zestawie „Zimą cieplej, latem chłodniej”

Zakup okien dachowych to inwestycja na długie lata, dlatego warto skorzystać z zestawu, dzięki któremu zyskamy energooszczędne, trwałe i zapewniające komfort rozwiązania, a dodatkowo gwarancję na 20 lat i zwrot 100 zł za każdy zakupiony i zarejestrowany zestaw. Promocyjny pakiet „Komfort w zestawie” obejmuje energooszczędne okno trzyszybowe VELUX z linii Standard Plus (drewniane lub drewniano-poliuretanowe), markizą przeciwsłoneczną MHL oraz system ciepłego montażu BDX. Po zarejestrowaniu zakupu na stronie promocja.velux.pl, gwarancja na Twoje okna zostanie przedłużona o 10 lat (łącznie będzie to więc aż 20 lat), a dodatkowo otrzymasz zwrot do 400 zł (100 zł za każdy zakupiony zestaw) na konto bankowe podane w formularzu. Promocja trwa do końca października. Z jej szczegółami można zapoznać się na stronie: promocja.velux.pl

Komfortowa temperatura w pomieszczeniu oznacza optymalne ciepło w zimie i przyjemny chłód w lecie. Rozwiązania dostępne obecnie na rynku umożliwiają zadbanie o komfortowe warunki we wnętrzach bez konieczności nadmiernego ogrzewania zimą lub klimatyzacji latem. Wprowadzając pakiet „Zimą cieplej, latem chłodniej” chcieliśmy zwrócić uwagę inwestorów, że dbałość o komfortowe i energooszczędne, a także ekologiczne budynki nie musi wiązać się z dodatkowymi kosztami po zakończeniu budowy lub remontu domu – mówi Dominika Majchrzak, kierownik produktów VELUX. Duże przeszklenia w nowoczesnym budownictwie to nie tylko moda. Okna z dobrymi parametrami izolacyjnymi są źródłem pasywnego ogrzewania słonecznego oraz optymalnego dla zdrowia i samopoczucia oświetlenia, a dzięki

dostępnym rozwiązaniom możemy przygotować nasz dom zarówno na zimę jak i na upały i mieć pewność domowego ciepła zimą i przyjemnego chłodu w upalne dni – dodaje.

Pytania dziennikarzy:

Agnieszka Kamińska

Kierownik ds. komunikacji korporacyjnej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 502 410 414, (22) 33 77 053
e-mail: Agnieszka.Kamińska@velux.com

Małgorzata Retko-Bernatowicz

Specjalista ds. PR
VELUX Polska
tel.: (22) 33 77 045; +48 519 688 325
e-mail: Malgorzata.Retko-Bernatowicz@velux.com

Informacje o Grupie VELUX

Od blisko 80 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 16 000 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2019 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 2,9 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 178 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 mld zł. Zatrudniają ponad 4000 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 dziesięciu lat Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 900 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od 30 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ponad 133 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 prezentowane są w regularnie publikowanych raportach CSR. Więcej informacji na www.velux.pl.