



Fot. Baumit

Naturalna klimatyzacja, czyli jak obniżyć temperaturę wewnątrz latem?

Ufff, jak gorąco! Lato, choć przynosi wiele radości, potrafi też dać nam się we znaki wysokimi temperaturami, a naukowcy już dziś alarmują, że fale upałów będą przychodziły coraz częściej i utrzymywały się dłużej. Prognozy mówią, że do 2050 r. ich czas trwania wydłuży się dwukrotnie. Dlatego już na etapie budowy domu warto uwzględnić w projekcie rozwiązania, które zapewnią przyjemny klimat we wnętrzach o każdej porze roku.

Co lato borykamy się z coraz większymi upałami. Towarzyszą im często zmęczenie, rozdrażnienie i ogólny dyskomfort połączony ze spadkiem formy. Problem stanowią nie tylko upalne dni, lecz także tropikalne noce, podczas których temperatura nie spada poniżej 20°C. Ich częstą konsekwencją jest bezsenność, uniemożliwiająca pełną regenerację organizmu, co utrudnia funkcjonowanie w ciągu dnia. Nocą nasz organizm preferuje chłód i ciemność – wówczas wytwarza duże ilości melatoniny – hormonu snu, będącego naszym wewnętrznym zegarem, wyznaczającym pory zasypiania i budzenia się.

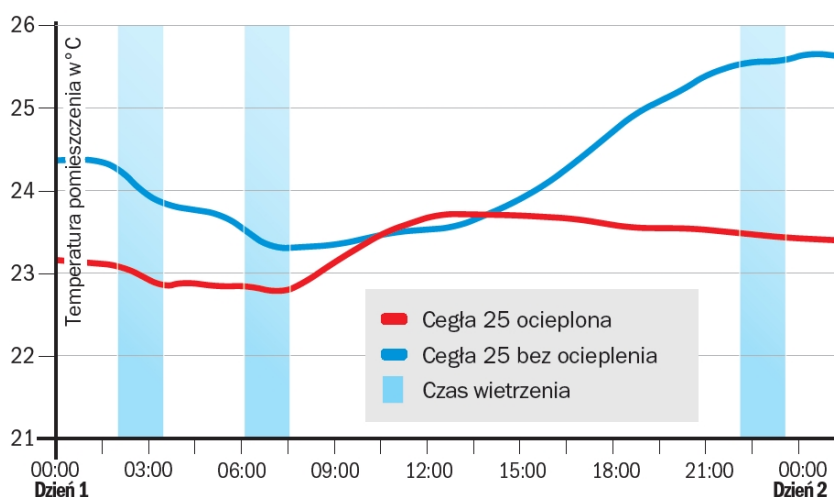
Wietrzenie pomieszczeń

Co możemy zatem zrobić, aby obniżyć temperaturę w pomieszczeniach? Na pewno wietrzyć, ale prawidłowo! W okresie letnim najlepiej robić to nocą i wczesnym porankiem, jednak i to często okazuje się za mało i nawet po zmroku próżno szukać ochłodzenia. W trakcie dnia temperatura we wnętrzach rośnie o ok. 5°C, a najniższe wartości w ciągu doby nie schodzą poniżej 22°C. Możemy zainwestować w klimatyzację, ale... pamiętajmy, że takie urządzenia zużywają dużo

energii, co nie jest korzystne ani dla domowego budżetu, ani dla środowiska. Dodatkowo, musimy liczyć się z ewentualnymi konsekwencjami zdrowotnymi – nawiew może u niektórych osób powodować wysuszenie oczu, katar czy ból gardła. Czy istnieje zatem dobry sposób na ochłodzenie wewnątrz podczas letnich upałów? A i owszem! Warto jednak o tym pomyśleć już na etapie projektowania i budowy domu.

Na upały – ocieplenie

Długookresowe pomiary prowadzone w Parku Badawczym Baumit VIVA, gdzie poddaje się ocenie oddziaływanie materiałów budowlanych na zdrowie i samopoczucie mieszkańców, dowodzą, że największy wpływ na zrównoważoną temperaturę wewnątrz pomieszczeń ma solidna konstrukcja ścian oraz odpowiednia izolacja termiczna. Gdy na zewnątrz termometr wskazuje 36°C w masywnych domach wzniesionych z cegły 25 cm i betonu z dociepleniem, temperatury we wnętrzach kształtują się na poziomie od 24°C do 27°C, a w domach bez termoizolacji sięgają 30°C!



Źródło: Baumit

Prawidłowa konstrukcja ścian

Jak wyjaśnia Tomasz Jarzyna z Baumit Polska – tym, co w istotnym stopniu wpływa na temperaturę w pomieszczeniu jest masa akumulacyjna ścian, a więc elementów magazynujących ciepło. Solidne, dobrze zaizolowane wspomagają efekt chłodzenia. Im masywniejsza konstrukcja, tym niższe temperatury mierzone są wewnątrz pomieszczeń. A ponieważ dobrze zaizolowane ściany pozostają dłużej chłodne, mogą korzystnie wpływać na nasze samopoczucie poprzez zapewnienie komfortowej temperatury w pomieszczeniach, a nawet zapobiegać stanom chorobowym spowodowanym gorącem, jak np. udar cieplny czy znużenie cieplne. Co więcej, dzięki masywnej konstrukcji możemy obniżyć koszty chłodzenia pomieszczeń i wspierać redukcję emisji CO₂. Ponieważ ściany działają jak naturalna klimatyzacja, często nie ma potrzeby stosowania dodatkowej, zużywającej dużą ilość energii, instalacji chłodzącej. Dom przyjmuje nadmierne ciepło i wypromieniowuje je systematycznie w chłodniejszych godzinach nocnych. Im

grubsze i bardziej masywne przegrody, tym efektywniej chronią one przed ucieczką ciepła w sezonie zimowym, a w miesiącach letnich przed działaniem promieni słonecznych.

Kolor elewacji a temperatura we wnętrzach

O tym, że ciemne kolory w większym stopniu niż jasne kolory pochłaniają promienie słoneczne, wiemy wszyscy. Zasada ta dotyczy także ścian zewnętrznych budynku. Badania w Parku Badawczym Baumit VIVA pokazały jednak, że możemy mieć pełną dowolność w zakresie stosowaniu koloru na elewacji i cieszyć się przyjaznym klimatem wewnątrz. Warunkiem jest odpowiednia izolacja termiczna, czego dowiodły wyniki przeprowadzonych testów. W przypadku ciemnych, ocieplonych ścian betonowych i przy temperaturze zewnętrznej wynoszącej 32°C, powietrze w pomieszczeniu ogrzewa się maksymalnie do 26,9°C (w przypadku jasnej elewacji do 26,3°C), podczas gdy nieocieplona ściana z tego samego materiału generuje temperaturę we wnętrzu wynoszącą nawet 41,6°C. To porównanie pokazuje, że masywne, ocieplone ściany stanowią najskuteczniejszą ochronę przed upałem.



– Dobrze zaizolowane, masywne ściany działają jak osłona termiczna. Dobierając odpowiednią grubość ocieplenia, możemy nie tylko obniżyć zużycie energii potrzebnej na ogrzanie budynku w zimie, lecz także zapobiec wtargnięciu do wewnątrz rozgrzanego powietrza w okresie letnich upałów. Istotne przy stabilizowaniu temperatury pomieszczeniach są także masywne elementy budowlane, takie jak betonowe stropy, jastyrychy czy też murowane ściany. Ważne jest także stosowanie prozdrowotnych – mineralnych tynków wewnętrznych – mówi Tomasz Jarzyna.

Co jeszcze możemy zrobić?

Pamiętajmy, by w upalne dni zamykać okna i opuszczać rolety lub zaciągać zasłony, żeby gorące powietrze nie przedostało się do wewnątrz. Otwierajmy je, podnośmy lub odsłaniajmy dopiero wieczorem lub nocą. By łatwiej zasypiać podczas upałów, wyłączmy wszelkie urządzenia elektryczne, mogące emitować ciepło, jak np. telewizor, oświetlenie czy komputer. Przed snem wypijmy szklankę mleka – uzupełnimy w ten sposób minerały utracone w trakcie dnia. Warto do niego dodać zmięsanego banana – wyższy poziom serotoniny pomoże nam się lepiej zrelaksować. Migdały i cynamon wspomogą z kolei produkcję hormonu snu – melatoniny. Zadbajmy też o odpowiednią pościel, która powinna być cienka i lekka, by nie gromadziła zbędnego ciepła. Przyjemną ochłodę podczas upalnych nocy zapewni nam ta z jedwabiu



naturalnego lub zawierająca w swoim składzie wysoki jego udział, unikajmy natomiast tkanin syntetycznych.

Gdy temperatury za oknem przekraczają 30 °C w naszych domach również robi się bardzo gorąco. Izolacja termiczna w połączeniu z masywną konstrukcją ścian odgrywa główną rolę w utrzymaniu optymalnej temperatury wewnątrz. Ocieplone ściany w połączeniu ze sprawną wentylacją zmniejszają również poziom wilgoci, a tym samym także ryzyko pojawienia się grzybów, w tym pleśni. Wybierając odpowiednie technologie i wysokiej jakości materiały budowlane możemy cieszyć się przyjaznym mikroklimatem przez cały rok.

Więcej o tym, jak izolacja cieplna wpływa na komfort mieszkania zobaczcie w filmie:
<https://www.youtube.com/watch?v=537owEhF5vU>

www.baumit.com

www.facebook.com/BaumitPolska

www.instagram.com/baumit.polska

Marka **Baumit** powstała w 1988 roku. Należy do austriackiego koncernu Schmid Industrie Holding i jest jednym z najbardziej znanych i cenionych brandów na światowym rynku budowlanym. Oddziały Baumit znajdują się w 25 krajach Europy. Od 1994 roku firma jest obecna także w Polsce. Szczególnie silną pozycję na polskim rynku materiałów budowlanych, zdobyła w zakresie sprzedaży kompletnych systemów ociepleń budynków, tynków maszynowych (cementowo-wapiennych i gipsowych). Ponadto oferta produktowa Baumit obejmuje m.in. produkty do: układania płytek ceramicznych materiały do renowacji zabytków, a także masy samopoziomujące, jastrychy, wyprawy wierzchnie oraz zaprawy murarskie. Od początku siedzibą spółki jest Wrocław. Działalność podstawową przedsiębiorstwa realizują trzy zakłady produkcyjne: w Pobiedziskach k. Poznania, w Łowiczu oraz w Bełchatowie.