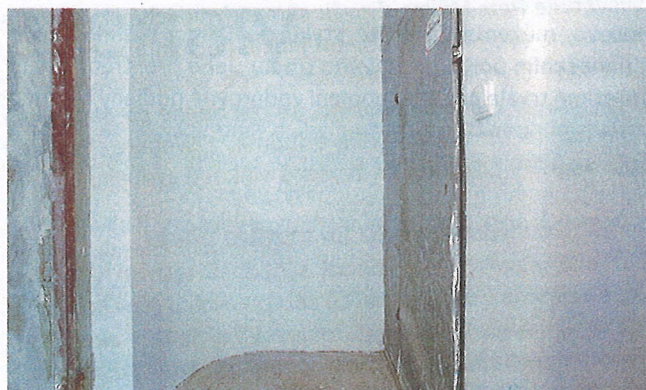


# Větrat, či nevětrat?

## To je, oč tu běží



Větrání hraje důležitou roli i v zimních měsících, kdy se přirozeně snažíme udržet teplo v interiéru. Když dostatečně nevětráme, může to vést k mnoha zdravotním potížím a například také ke vzniku plísní. Kdy a jak správně větrat i jak se vypořádat s tím, že se plísně v našem bytě již objevily, vysvětlují odborníci ze společnosti Saint-Gobain.

Počasí v těchto dnech není zrovna nejpříznivější a neobvykle vysoké ceny energií nás nabádají, abychom si tepla vážili a pokud možno s ním šetřili. Větrání nám v tomto období proto asi nezní nejlákavěji a přirozeně se snažíme před okolním světem maximálně uzavřít. „Nedostatečné větrání však vede k vysoké relativní vlhkosti ovzduší a podporuje tak vznik plísní a bujení virů, bakterií i roztočů,“ upozorňuje Petr Müller, odborník na sanaci vlhkého zdiva ze společnosti Weber. Že v chladných měsících pouštíme na chvíli dovnitř zimu a v letním období zase teplo, by pro nás mělo být v tomto případě vedlejší, protože větrání je velmi důležité. „Není nutné větrat často. V létě samozřejmě můžeme větrat průběžně skrz takzvanou ventilačku, v zimě to ale vhodné není. Stačí vyvětrat třeba třikrát denně zhruba na 5 až 10 minut,“ říká odborník z Weberu. V zimním období je podle něj také ideální větrat průvanem. „Přebytečné vlhkosti se tak zbavíme za cenu nejmenších ztrát na teplo. Při topení

se kromě vzduchu ohřívá i podlaha, stěny a nábytek, v nichž se pak akumuluje teplo. Když tedy za pomoci průvanu rychle vyměníme teplý vzduch za studený, teplo uložené v nich nám zůstane,“ doplňuje.

V létě je podle Petra Müllera vhodné větrat minimálně 15 až 30 minut při plně otevřeném okně, klidně i několikrát za den. „Pokud je však skutečně velké horko, dobu větrání můžeme zase zkrátit. A za deště bychom neměli větrat vůbec,“ vysvětluje. Obecně platí, že by při větrání neměla teplota v interiéru nikdy klesnout pod 15 stupňů Celsia.

V momentě, kdy cítíme v místnosti vydýchaný vzduch, je již koncentrace oxidu uhličitého příliš vysoká. „Takovým situacím bychom měli předcházet a snažit se vyvětrat dřív, než nastanou,“ vysvětluje odborník z Weberu. Větrat bychom také měli bezprostředně po použití otevřeného ohně, například na plynovém sporáku. S ideálním řešením se v dnešní době můžeme setkat u novostaveb s řízením větráním se zabudovanými rekuperačními jednotkami. Ty do interiéru pravidelně přivádí čerstvý vzduch a odvětrávají ten vydýchaný, jehož teplo využívají k ohřívání nového.

### Nevětraný vzduch se ohřívá pomaleji, což zvyšuje náklady na vytápění

Nevětráme-li dostatečně, mohou se u nás časem rozvinout zdravotní potíže, jako je bolest hlavy, zhoršený spánek, nevolnost či problémy s dýcháním. Nedostatek čerstvého vzduchu v místnosti znamená nedostatek kyslíku, což způsobuje i snížené soustředění a menší celkovou aktivitu organismu. „Vzduch se pak navíc ohřívá pomaleji, což paradoxně zvyšuje náklady na vytápění. V nevětraných místnostech může také, z důvodu kombinace vysoké relativní vlhkosti,



vysoké vnitřní teploty a nízké teploty povrchové dochází k rosení oken či degradaci jejich těsnění nebo k vzniku vlhkosti na obvodových stěnách," vyjmenovává další nevýhody Tomáš Truxa, odborník na zateplení ze společnosti Isover.

Vodní pára vzniká především v místnostech, kde se hojně využívá voda, tedy v koupelně a v kuchyni. „Zdrojem vodní páry mohou být ale také například pokojové rostliny,“ vysvětluje Petr Müller. Člověk sám svým dýcháním a pocením navíc vyprodukuje během jediné noci zhruba litr vody. „V běžné čtyřčlenné domácnosti, kde se pravidelně vaří, myje nádobí a používá sprcha, se tak denně do okolí uvolňuje asi 15 litrů vody,“ říká odborník z Weberu. Všechny tyto aspekty přispívají ke zvýšené vlhkosti vzduchu.

### Zvýšená vlhkost vede ke vzniku plísní

Zvýšená vlhkost v kombinaci s nedostatečným větráním vede zejména u nedostatečně zateplených budov ke vzniku plísní na stěnách. „Plísně se objevují zejména v okolí oken nebo v rozích místnosti či za nábytkem, kde vzduch proudí nedostatečně,“ vysvětluje Petr Müller. Problém s nimi bývá také v oblasti takzvaných tepelných mostů a vazeb – tedy v místech v obálce budovy, kde dochází k rychlejšímu průniku tepla. Z vnitřní strany konstrukce proto mají nižší povrchovou teplotu a jsou tím pádem náchylnější k tvorbě kondenzační vlhkosti. „Tepelné vazby, které se obvykle nachází v místě napojení dvou konstrukcí či v oblasti změn v geometrii konstrukce – tedy například v rozích místnosti – bychom se měli pokusit eliminovat za pomoci zateplení. Vyřeší to nejen problém s plísněmi, ale zároveň to přispěje k úspoře energií,“ doporučuje Tomáš Truxa. Pokud takovou možnost nemáme, můžeme tyto prostory alespoň ošetřit termoizolační stěrkou či nátěrem nebo jejich kombinací.

Když plísně doma objevíme, je na místě zahájit protiútok za pomoci likvidačního přípravku proti plísním. „Ideální jsou přípravky bezchlorové, jejichž aplikaci nedoprovází zápach. Dají se obvykle nanést přímo na zdi, omítky, beton či dřevo,“ radí odborník z Weberu. Poté, co se plísní zbavíme, je vhodné napadená místa nadále preventivně ošetřovat. „Když si zvolíme preventivní přípravek proti plísním bez bělicího účinku, pomůže nám odhalit i napadená místa, jež nebyla patrná pouhým okem,“ doporučuje Petr Müller. Dlouhodobé řešení nicméně spočívá v nalezení příčiny vzniku plísní a jejím následném odstranění – jinak hrozí, že se plísně budou stále vracet.

Autorem fotografií je Saint-Gobain.



**PURENIT s vloženou PIR vložkou – stavíme bez tepelných mostů**

purenit®  
made by puren

ETA-18/0604

**Profesionální montáž obložek**

BESSEY & TTK

TEKAPUR LOW EXPANSION  
Nízkoexpandující pěna, 750ml

TEKAPUR MEGA XXL  
Nízkoexpandující tepelně izolační pěna, 900ml

**PU tmely Emfimastic a expanzní lepidla ISOLEMFI**

Emfi  
A 3M Company

PU 25 PU 40 PU 50

PRO LEPENÍ PARKET

EMFICOL VÉRINE  
- polyuretanový tmel

40kg 8kg 6kg

**Přechodové lišty pro vinylové podlahy**

**PŘÍNZ NENÍ LIŠTA JAKO LIŠTA**

**WINBAG - vzduchové nafukovací klíny pro profimontáž oken, dveří a stěhování**

WINBAG®  
- pump it up..!

**OKENTĚS**  
obchod pro řemeslníky

**VELKOOBCHOD pro firmy a živnostníky**  
Geny, novinky a akce na [www.okentes.cz](http://www.okentes.cz)  
Vlašské Meziříčí • Ostrava - Přívoz  
Brno - Židenice • Praha - Smíchov • Žilina