

Pozor na nezdravé byty! Až 90 % novostaveb nesplňuje hygienické normy

Při výběru nového bydlení lidé zvažují mnoho kritérií: od ceny a lokality přes výhled z bytu a jeho dispozice až po úložné prostory či barvu dlaždiček v koupelně. Dnes již má česká veřejnost i jisté znalosti o energetické náročnosti budovy. To je důležitý parametr nejen z obecně ekologického hlediska, ale pro majitele nemovitosti především kvůli tomu, jak moc uspoří na energiích. Na co ale při koupi bytu myslí málokdo, je vnitřní prostředí, které je nesmírně důležité pro naše zdraví. Až 90 % času totiž trávíme uvnitř staveb – a syndrom nezdravých budov podle statistik Světové zdravotnické organizace (WHO) zasahuje 85 % obyvatel Evropy a USA. Ve zdraví škodlivém bytě tak možná žijete i vy. Přestože je docela nový a na první pohled v něm může být všechno v pořádku. Společnost JRD, lídr na trhu zdravých a energeticky šetrných bytových domů, se proto rozhodla ještě více šířit osvětu o zdravém bydlení a spouští i novou vzdělávací kampaň.

„Stále více z nás vyznává zdravý životní styl – vyhledáváme kvalitní potraviny, sportujeme a staráme se o svou duševní hygienu. Ale často nehlédíme na to, v čem žijeme. Zapomínáme na zdraví svého vlastního domova, který přitom nás a naše blízké zásadně ovlivňuje,“ upozorňuje Jan Řežáb, majitel skupiny [JRD](#), a dodává: *„Dosud se o tom málo mluví. Proto nás obvykle vůbec nenapadne, jaké potíže nám může náš byt způsobit. Když vás průběžně trápí zdravotní komplikace jako bolest hlavy,*



únava, nevolnost, podráždění očí, suchý kašel, pobolívání v krku či různé alergie, stěží identifikujete, že příčinou může být nezdravé prostředí v bytě. Rozhodli jsme se proto spustit kampaň, v níž budeme nejen více informovat o rizicích nezdravého bydlení, ale lidem zároveň poradíme, jak jejich domov udělat zdravější. Plánujeme i zapůjčení přístrojů, kterými si mohou doma změřit kvalitu ovzduší či intenzitu hluku.“

Energeticky pasivní projekt JRD Green Port Strašnice

Energeticky pasivní projekt JRD Bohdalecké kvarteto

Pravidelně větrat byste měli minimálně jedenkrát za hodinu.

Včetně noci

Jak vlastně poznáte, že žijete v nevhodném prostředí? Pokud bydlíte v bytě s velkou vlhkostí a začínají se vám v některých místech tvořit plísně, máte jasno na první pohled. U starších domů s netěsnostmi probíhá sice obměna čerstvého vzduchu mimoděk, ale zároveň vám uniká drahocenné teplo. Bydlíte v nové zástavbě a myslíte, že máte vyhráno? Jak upozorňují odborníci z JRD, je to velký omyl. „Dnešní novostavby



bývají ze stavebního hlediska velmi kvalitní. Používají se okna s dvoj- či trojskly a skvělým těsněním, na zdech přibýly mraky izolací. Jenže tím se paradoxně vytvářejí dokonale zakonzervované budovy bez výměny vzduchu, které nás dusí. Pokud v utěsněných domech stavitel nevyřeší větrání (my například instalujeme řízený systém větrání s rekuperací tepla), nemohou takové byty splňovat

hygienickou normu. Ta vyžaduje přísun čerstvého vzduchu minimálně 25 m³ na osobu za hodinu. To znamená, že byste měli celý byt pořádně provětrat alespoň jedenkrát za hodinu, a to i během noci. Budíka si ale jistě nikdo z nás na noc nařizovat nebude. A protože většina novostaveb řízené větrání nemá, pouze manuálním otevíráním oken normu nesplníme a dostatečnou výměnu vzduchu ve svých domovech tak nemáme šanci zajistit,“ vysvětluje výkonný ředitel JRD Martin Svoboda. A proč je větrání tolik důležité? „Podstatný je důsledek nedostatku čerstvého vzduchu. V interiéru se zvyšuje koncentrace oxidu uhličitého a ten nám škodí. Máme pocit těžkého, vydýchaného vzduchu a začnou nás trápit potíže: únava, ospalost, nesoustředěnost, pálení očí, škrábání v krku a řada dalších,“ upřesňuje Svoboda.

Vzduch ale není jediným aspektem, na který bychom měli dávat pozor. Neméně důležité jsou vlhkost, hluchost, teplota, světlo či těkavé organické látky, jež nás obklopují.

Nenechte svůj byt potit

Optimální vlhkost vzduchu by se měla pohybovat mezi 40 až 60 %, kontrolovat ji můžete pomocí vlhkoměru. V utěsněných budovách bez cirkulace vzduchu se zvyšuje koncentrace vody. Například čtyřčlenná rodina zvládne vygenerovat až 12 litrů vody denně. Byt se pak „potí“ a rosí se okna, což přispívá k tvorbě plísní. Ty mohou mít za následek alergie, astma, akutní i chronické onemocnění plic nebo přispět ke vzniku rakoviny. Naopak když byt přetopíte, vzduch bude vysušený a bude se vám špatně dýchat. Optimální teplota má silný vliv na naši fyzickou a psychickou kondici a kvalitu spánku. Ideálně by se měla pohybovat kolem 21 – 22 °C, v ložnicích by mělo být ještě chladněji. Za horkých dnů byste neměli chladit na méně než 26 °C, aby přechod do venkovního prostředí nebyl příliš extrémní. Byt by měl disponovat dostatkem denního světla a kvalitním, správně rozmístěným umělým osvětlením. Spát byste měli v naprosté tmě, aby vás nerušil světelný smog z ulice. Ani publikávající monitory nemají v ložnici co dělat.



Energeticky pasivní projekt JRD Residence Michelangelova

Hluk způsobuje stres

Spolehlivým zabijákem komfortního bydlení je hluk. Ne tolik ten krátkodobý, kdy soused hodinu vrtá, ale dlouhodobé ruchy. Rachot z ulice a dopravy, pronikající otevřenými okny, každodenní dupot a křik dětí od vedle, velmi hlasitá hudba či televize, kterou si často pouštíme i my sami. Důsledkem jsou poruchy sluchu, bolesti hlavy, špatný spánek, snižování pozornosti. A věděli jste, že hluk je jednou z významných příčin stresu? Kromě dokonalého stavebního provedení a izolačních trojskel v oknech jsou tak v bytech velice důležité kvalitní podlahy a dostatečné akustické izolace.

Doma nás obklopují jedy

„A doma nám hrozí ještě jeden neviditelný strašák. Jedy, které dýcháme například v podobě uvolňujících se těkavých organických látek. Těmi se nevědomky obklopujeme, protože se nacházejí v nábytku, čalounění, kobercích, čisticích prostředcích, vonných svíčkách nebo i v hračkách našich dětí,“ varuje Martin Svoboda. Nejčastěji se jedná o formaldehyd, benzen a naftalen. Tyto látky mohou člověku způsobit kromě pálení očí, respiračních problémů, bolestí hlavy a alergií i vážné zdravotní problémy, jako jsou poruchy imunitního systému, poškození krvetvorby či nervové soustavy. A jsou navíc karcinogenní. „Je těžké se těmto nebezpečným látkám zcela vyhnout, protože jsou všude kolem nás. Ale měli bychom pro to udělat maximum. Ověřovat si

například certifikáty zdravotní nezávadnosti vybavení, které si pořizujeme do bytu, omezovat výrobky s plasty, nepoužívat osvěžovače vzduchu a vonné svíčky, nahradit chemické čisticí prostředky přírodními. Dobře poslouží třeba sůl, ocet, jedlá soda či citronová šťáva. V našem [Průvodci zdravého bydlení](#) lidem poradíme, jak svou stávající domácnost udělají zdravější. I když si zrovna nekupují nový zdravý byt,“ doplňuje Svoboda.



Energeticky pasivní rezidenční komplex JRD Ecocity Malešice



STAVÍME
ZDRAVÉ DOMOVY

Nové logo JRD: Stavíme zdravé domovy

O společnosti JRD:

Společnost [JRD](#) s.r.o. byla založena v roce 2003. Jako první developer v České republice se zaměřila na výstavbu nízkoenergetických a pasivních bytových domů a v současné době je na tomto trhu lídrem. O kvalitě jejích projektů se zdravým bydlením, které realizuje se spoluinvestory, svědčí nejen zájem klientů, ale také řada ocenění, jež stavby za svůj architektonický a ekologický přínos získaly v mnoha renomovaných soutěžích. Uspěly například v mezinárodní soutěži moderních stavebních projektů s výjimečnou energetickou, konstrukční a architektonickou hodnotou Building Efficiency Awards (BEFFA) nebo v soutěžích Fasáda roku, Best of Realty – Nejlepší z realit, E.ON Energy Globe Award a Český energetický a ekologický projekt roku. Energeticky pasivní projekt Ecocity Malešice se navíc umístil v roce 2019 mezi deseti přelomovými šetrnými stavbami poslední dekády zvolenými členy České rady pro šetrné budovy.

JRD zrealizovala již 22 developerských projektů. V současné době má v portfoliu 8 projektů (Ecocity Malešice III, Rezidence Trilobit, Kratochvíle Stochovská, Rezidence Michelangelova, Na hvězdárně Třebešín, Green Port Strašnice, Bohdalecké kvarteto a Touškovský háj), další v přípravě a věnuje se prodeji bytů v projektu Rezidence Silver Port pro investora Rezidence Na Palouku. Všechny její realizace představují vyšší kvalitu bydlení, která odpovídá standardům života 21. století. Velké bytové projekty Ecocity Malešice a Park Hloubětín snesou srovnání se špičkovými zahraničními projekty, jako jsou SolarCity v rakouském Linci, Newgate ve Vídni, Vauban ve Freiburgu, nebo švédský projekt Hammarby Sjöstad ve Stockholmu. Řada odborníků z ČR i zahraničí se jezdí na projekty JRD podívat pro inspiraci a načerpání odborných znalostí.

JRD je členem České rady pro šetrné budovy, Centra pasivního domu, Asociace developerů a Asociace pro rozvoj trhu nemovitostí. Její majitel Jan Řežáb je členem vědecké rady Univerzitního centra energeticky efektivních budov (UCEEB) ČVUT v Praze.

Další informace:

Crest Communications

Marcela Kukaňová, tel.: +420 731 613 618, marcela.kukanova@crestcom.cz

Marie Cimplová, tel.: +420 731 613 602, marie.cimplova@crestcom.cz

www.crestcom.cz

JRD

Martina Hyklová, marketingový specialista, tel.: +420 721 665 576, hyklova@jrd.cz

www.jrd.cz