

## Cítíte se uvěznění ve svém bytě? Nabízíme vám 7 tipů, jak si doma vytvořit zdravější prostředí

Současná nelehká situace klade vysoké nároky na naše fyzické i duševní zdraví. Zvláště pokud patříme mezi ty, kteří tráví většinu svého času doma – ať už v karanténě nebo na home office – a ven se koukáme pouze z oken svého bytu. Jsme tak sice chráněni před koronavirem, ale dlouhodobý pobyt v uzavřeném domácím prostředí je sám o sobě hodně náročný, a navíc nám ho může znepríjemnit tzv. syndrom nezdravých budov. Ten způsobuje řadu zdravotních obtíží, a proto je velmi důležité, abyste si doma vytvořili co nejkvalitnější prostředí. Pár tipů, jak na to, vám poradí developerská společnost JRD, která se specializuje na výstavbu zdravého bydlení.

Většinu času trávíme uvnitř, v našich domovech nebo v kancelářích, a tak je velmi znepokojivé, že syndromem nezdravých budov trpí podle Světové zdravotnické organizace až 85 % obyvatel Evropy a USA. A v současnosti se kvůli nezbytné izolaci tento podíl ještě zvyšuje. Nezdravé domy propouštějí podlahami a stěnami hluk, nemají vyřešené dostatečné větrání, v interiérech bývá buď velká vlhkost, nebo naopak příliš suchý vzduch, potýkají se s malým přísunem denního světla. „Tyto nedostatky mají vliv na naše zdraví. Trpíme pak mnoha potížemi od únavy, ospalosti, bolesti hlavy přes škrábání v krku, pálení očí, vysoušení sliznic až po vážnější chronické problémy dýchacích cest či alergie. Proto je opravdu důležité, abychom prostředí svého domova, kde jsme teď uzavřeni, co nejvíce vylepšili. A i když nebydlíte v moderním zdravém domě, můžete pro to udělat spoustu věcí sami,“ radí Jan Řežáb, majitel společnosti [JRD](#).

Musí se vaše děti učit? Poskytněte jim dostatek přirozeného světla. Stačí jen přestěhovat pracovní stůl na vhodnější místo k oknu. Určitě pomůže plné vytažení žaluzií a umytí oken. Následují po výuce hlučné dětské hry, kterými se se sousedy navzájem rušíte? Zkuste byt odhlučnit. Utěsněte dveře těsnicí páskou, ke stěně od sousedů přesuňte skříň či knihovnu. Venkovní ruch dobře odcloní těžké závěsy pro lepší spánek. Cítíte se podráždění a unavení, děti usínají nad úkoly? Otevřete si na chvíli okno a nadýchejte se čerstvého vzduchu. Pravidelné intenzivní větrání dodržujte každou hodinu až dvě, protože v zaplněném bytě bude vydýchaný vzduch raz dva. Vyvětrejte si i po koupání, aby se vám doma nedržela vlhkost. Trápí vás naopak suchý vzduch, jenž vás dráždí ke kašli? Stáhněte topení. Máme sklony k přetápění, ale v interiéru stačí mít 20-22 °C. Pomůže také zvlhčení prostoru, třeba mokrou utěrkou přes topení. Chcete doplnit vitamíny a minerální látky? Začněte na balkoně či předzahrádce pěstovat vlastní bylinky nebo zeleninu. Potřebujete nové kousky nábytku, který si dnes snadno pořídíte online? Zjistěte si, zda neobsahuje formaldehyd. Není to těžké. Základní kroky ke zdravějšímu vnitřnímu prostředí zvládne učinit opravdu každý z nás. Další užitečné rady najdete v například v [Průvodci zdravého bydlení](#) od JRD.

„Současný vývoj nám ukazuje, jak je náš globální svět v mnoha ohledech neskutečně křehký. Zároveň nám ale přináší řadu poučení a zdokonalení v různých oblastech. Snad nastal i ten pravý

čas si uvědomit, jak je aspekt zdravého vnitřního prostředí důležitý. Kvůli zdraví bychom ho neměli podceňovat ani v běžném životě, v takovýchto situacích se ukáže jako neocenitelná výhoda. Při koupi nového bytu nebo při rekonstrukci stávajícího tak rozhodně pamatujte na to, aby vaše bydlení bylo zdravé. Vždyť v interiérech většina z nás tráví 90 % svého času. Dnes možná i více,“ doporučuje Jan Řežáb.



Energeticky pasivní projekt JRD se zdravým vnitřním prostředím Bohdalecké kvarteto.

#### 7 tipů pro zdravé bydlení:

1. Často a intenzivně větrejte
2. Nepřetápějte své interiéry (ideální je teplota 20 – 22 °C)
3. Nekupujte nábytek a jiné vybavení, které by mohlo obsahovat formaldehyd (případně další toxické látky)
4. Utěsněte okna a dveře kvůli hluku a unikání tepla
5. Odhlučňte svůj byt záclonami, koberci, tapetami nebo vhodně rozmístěným nábytkem
6. Svitte přirozeným (plnospektrálním) světlem
7. Pěstujte si vlastní bylinky nebo zeleninu

#### 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 7 projektů (Ecocity Malešice III, 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, vedoucí marketingového oddělení, tel.: +420 721 665 576, hyklova@jrd.cz

**www.jrd.cz**