

Braňte se hluku ve vaší domácnosti. Je to plíživý zabiják vašeho zdraví!

Víte, jaké nebezpečí představuje trvalý hluk ve vaší domácnosti? Jestli netušíte, nebo tuto hrozbu zlehčujete, měli byste okamžitě zbystřit a začít se bránit dříve, než bude příliš pozdě. Pokud totiž bydlíte například vedle hlasitých sousedů s malým dítětem, je to podobné, jako by pod vašimi okny někdo pravidelně pouštěl sbíječku. Hluk je tak silný stresor, že si na něj váš mozek nikdy nezvykne, ale reaguje podrážděností, agresivitou nebo únavou. A tyto zpočátku jen nepříjemné pocity mohou přerůst ve vážné zdravotní potíže, včetně vysokého tlaku a zvýšeného rizika srdečního infarktu. Chcete proto přejít do útoku a proměnit svůj domov v oázu klidu a ticha? S tím, jak postupovat, vám poradí developerská společnost JRD, jež se specializuje na realizaci zdravého bydlení a nedávno spustila vzdělávací kampaň o kvalitním a zdravém vnitřním prostředí.

Hluk na nás útočí ze všech stran: na ulici, v práci i ve vlastní domácnosti. Nemůžeme se před ním nikde schovat, a proto si pozvolna vybírá svou daň na naši psychice i na zdraví. Tichu bohužel stále nepřisuzujeme takový význam, jaký si opravdu zaslouží, a dobrovolně se tak vystavujeme riziku těžkého onemocnění. Pokud si ale myslíte, že vás ochrání dodržování zákonem stanovených limitů hluku, mýlíte se. I když je váš byt splňuje, neznamená to, že je odstíněný od všech nepříjemných zvuků z okolí. Jen hlasité výkřiky od sousedů na vaše uši působí větší silou než rockový koncert – tedy intenzitou 130 dB. A přitom již 140 dB může vyvolat trvalé poškození sluchu.

„Podle odborných studií se nejlépe cítíme při intenzitě zvuku kolem 30 až 35 dB. V domácnosti tak vaše zdraví ohrožují nejen jednorázové ruchy, ale především setrvalý hluk: bouchání a vrzání dveří, hučící spotřebiče, kroky a křik u sousedů nebo šum dopravy. Nemůžete se pak soustředit, nemůžete spát, jste unavení a náchylní k infekčním onemocněním a vyššímu krevnímu tlaku. Hrozí vám srdeční choroby i žaludeční vředy. Můžete se ale chránit. Pokud nechcete hned přistupovat k rozsáhlejší stavební úpravě, doporučujeme vám nejprve vyzkoušet několik jednoduchých kroků. Díky nim zvuky pronikající do bytu utlumíte. Hlavně však svůj problém začněte řešit neprodleně, aby na vás nežádoucí účinky hluku nepůsobily ani o chvíli déle a nenarušovaly vám zdraví a psychickou pohodu,“ nabádá Jan Řežáb, majitel [JRD](#).

Několik jednoduchých kroků k omezení hluku v domácnosti

Jak si tedy můžete vytvořit tichý domov, pokud bydlíte v bytě se špatnou akustikou a nechcete se pouštět do výměny starých oken a podlah, nákupu zvukotěsných dveří nebo dodatečné izolace stěn? Investujte svůj čas do několika drobných úprav, které oceníte nejen vy, ale i vaši sousedé.

„Nejdříve rozstavte po místnosti více kusů nábytku, který svou členitostí rozbíjí zvuk. Zdi, podlahy a okna také dokážete zaizolovat svépomocí. Stačí zde rozvěsit či nalepit různé tlumicí textilie, jako jsou závěsy, záclony, koberce a speciální tapety, případně přistavět ke zvolené stěně

prostornou knihovnu, jež vám poslouží místo izolační pěny. Dále umístěte na dveře a okna těsnicí pásku či kartáčové těsnění a zaměřte se na kontrolu hlučnosti svých elektrospotřebičů. Dnes již má každé nové zařízení údaje o hlučnosti na svém energetickém štítku. Není proto nic snazšího než počkat, až vám starý spotřebič doslouží, a pořídit si jeho tišší variantu,“ radí Jan Řežáb a dodává: „Přejeme si, aby lidé žili opravdu zdravě a komfortně. Sestavili jsme proto [manuál](#), kde naleznou základní rady, jak se ochránit před nezdravým bydlením, včetně nadměrného hluku.“

Vhodným příkladem bydlení s dobrou akustikou jsou energeticky šetrné a zdravé projekty společnosti JRD, která v nich využívá moderní zateplovací fasádní systémy, okna s trojskly, dělič



konstrukce mezi byty s dostatečným akustickým útlumem a nadstandardní zvukově-izolační skladbu podlah. Kvůli optimalizaci jejich akustických vlastností dokonce iniciovala vznik pracovní skupiny Decibel na ČVUT v Praze.

Energeticky úsporný projekt Residence Michelangelo se zdravým vnitřním prostředím.

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, Residence Michelangelo, Na hvězdárně Třebešín, Green Port Strašnice, Bohdalecké kvarteto a Touškovský háj), další v přípravě a věnuje se prodeji bytů v projektu Residence Silver Port pro investora Residence 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