

Vzduch v nevětraných budovách bývá znečištěnější než u silnice. Opravdu si myslíte, že bydlíte zdravě?

Vzduch je pro správné fungování našeho organismu stejně důležitý jako voda a jídlo. Každý z nás ho totiž spotřebuje až 10 000 litrů denně. Bereme ho jako samozřejmost, a přitom si neuvědomujeme, jaká rizika může – pokud není čerstvý – skýtat pro naše zdraví. Většinu svého života se totiž pohybujeme v uzavřených budovách, které jsou přetápěné, vlhké nebo plné prachových částic a jiných škodlivých látek. A to se týká i mnoha moderních novostaveb a rekonstruovaných domů, jež bývají utěsněné silnou vrstvou izolace a bez dostatečného větrání se v nich koncentruje velké množství oxidu uhličitého a vlhkosti. Žádný z těchto objektů nesplňuje závazné hygienické normy, které stanovují přísun nejméně 25 m³/h čerstvého vzduchu na osobu. Tipy, jak očistit vzduch v domácnosti a předejít tak zdravotním nebo psychickým obtížím, jako je únava, nesoustředěnost, pálení očí, alergie či astma, přináší developerská společnost JRD. Ta se specializuje na výstavbu zdravého bydlení a s Českou radou pro šetrné budovy spolupracuje na projektu Zdravý domov.

V uzavřených budovách trávíme až 90 % svého času, a proto má jejich vnitřní prostředí opravdu zásadní vliv na naše psychické a fyzické zdraví. Velké riziko zdravotních obtíží – tzv. syndromu nezdravých budov – skýtá především nedostatečná výměna vzduchu. Starší nezateplené domy mívaly drobné netěsnosti, které přispívaly k výměně vzduchu v domácnosti. Ale zároveň jimi unikalo teplo, což zvyšovalo náklady na vytápění. Celospolečenská snaha o snížení energetické náročnosti rekonstrukcí a novostaveb proto vyústila v boom zateplování, jenž s sebou přinesl jeden neblahý důsledek – špatný vzduch uvnitř způsobený nedostatečným větráním.



Energeticky pasivní projekt JRD Rezidence Červený dvůr využívá automatický systém řízeného větrání s rekuperací tepla

„Jak na lidské zdraví působí dlouhodobý pobyt v dokonale zaizolované budově bez výměny vydýchaného, přetopeného či znečištěného vzduchu? Jako odpočinek u pražské magistrály. Pokud totiž pravidelně nevětráte nebo nevyužíváte promyšlený vzduchotechnický systém, začnete brzy trpět únavou, pálením očí, bolestí hlavy i dýchacími obtížemi. V takovém prostředí také více trpí alergici a astmatici. Vysušený vzduch totiž dráždí sliznice a skrývá nebezpečný koktejl prachových částic, vysoké koncentrace oxidu uhličitého (nad 1500 ppm) a toxických látek. Příliš vlhký vzduch zase přispívá k růstu plísní a množení roztočů. Dostatečné větrání všech vnitřních prostor by proto mělo být samozřejmostí stejně jako udržování určité optimální hladiny teploty (cca 20 – 22 °C) a relativní vlhkosti (cca 40 až 60 %),“ upřesňuje Jan Řežáb, majitel [JRD](#).

Jak správně větrat?

Hygienická norma vyžaduje přísun nejméně 25 m³/h čerstvého vzduchu na osobu. Pouhým manuálním větráním je však téměř nemožné ji zajistit, protože byste museli opravdu intenzivně větrat nejméně jedenkrát za hodinu. Jan Řežáb proto radí: „Můžete samozřejmě větrat, denně vysávat, pořídit si elektrický zvlhčovač, odvlhčovač a čističku vzduchu. A také měřit oxid uhličitý, jehož míra je nejlepším indikátorem správné cirkulace vzduchu. Ale opravdu komplexním řešením je byt s přírodními materiály a moderními technologiemi – především s automatickým systémem řízeného větrání s rekuperací tepla. Právě ten totiž zajišťuje neustálý přísun čerstvého vzduchu



předehřivaného odpadním vzduchem z jednotlivých místností, který je následně vypouštěný ven z budovy. Tato cirkulace přispívá k vytvoření zdravého a komfortního mikroklimatu. Pokud navíc chcete zabránit průniku prachu a pylu z venkovního prostředí stačí ho doplnit příslušnými filtry.“

Srovnání znečištěného a čerstvě vyměněného prachového filtru v projektu JRD Rezidence Červený dvůr

10 jednoduchých kroků, jak zlepšit kvalitu vzduchu ve vaší domácnosti

- 1 Vyvětrejte alespoň třikrát až čtyřikrát za den celý byt.
- 2 Dveře do koupelny během sprchování zavírejte a nepouštějte vlhký vzduch do dalších prostorů.
- 3 Při vaření používejte digestoň nebo otevřete okno.
- 4 Sušte prádlo venku.
- 5 Pravidelně uklízejte a zbavte se tak všech nečistot.
- 6 Po úklidu nárazově vyvětrejte vlhký vzduch i toxické látky z čistících prostředků.
- 7 Nahraďte toxické čisticí prostředky za variantu šetrnější k vám i k přírodě.
- 8 Nezapalujte vonné svíčky, nepoužívejte chemické osvěžovače.
- 9 Dejte přednost přírodním materiálům.
- 10 Pěstujte prospěšné pokojové rostliny.

© JRD

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, Kratochvíle Stochovská, Rezidence Michelangelova, Na hvězdárně Třebešín, Green Port Strašnice, Bohdalecké kvarteto, Touškovský háj a Císařská vinice), 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 Hlubětín 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 inspirovat a načerpat odborné znalosti.

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