Sezon jesienno-zimowy kojarzony jest zwykle z obniżonym nastrojem, osłabioną odpornością i brakiem energii. Często złe samopoczucie przypisujemy zmianom ciśnienia lub niekorzystnemu biometowi. Tymczasem za niektóre z tych dolegliwości mogą odpowiadać warunki panujące w pomieszczeniach, w których przebywamy.

W okresie jesienno-zimowym, gdy słońce operuje zaledwie osiem godzin dziennie, a pogoda nie sprzyja długim spacerom, zdecydowaną większość czasu spędzamy w budynkach. Unikamy otwierania okien, a wpadające przez nie dawki naturalnego światła wydają się być często niewystarczające, by pobudzić nas z rana do aktywności. W dusznych, źle doświetlonych budynkach nie tylko pogarsza się nastrój, ale też dochodzi do niekorzystnych procesów w naszym organizmie. Brak lub zbyt krótki kontakt ze światłem dziennym może nie tylko negatywnie wpływać na wzrok i powodować bezsenność, ale także spowalniać metabolizm, co z kolei sprzyja przybieraniu na wadze. Naukowcy podkreślają, że nawet krótka ekspozycja na jego odpowiednią dawkę o różnych porach dnia jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego zegara biologicznego, jak również przyswajania witamin D i E. Z kolei długotrwałe przebywanie w niewietrzonych pomieszczeniach może mieć negatywny wpływ nie tylko na koncentrację i efektywność pracy umysłowej, lecz również stanowić źródło chorób dróg oddechowych. Wiele z tych problemów pozwolą rozwiązać odpowiednio dobrane okna.

Światło o każdej porze dnia

Zmieniające się w ciągu dnia oświetlenie pozwala regulować dobowy cykl naszego organizmu na poranny, popołudniowy i wieczorny, gdy zwalnia metabolizm i ciało przygotowuje się do snu. Zaburzenie tego naturalnego rytmu prowadzi do niewłaściwej gospodarki hormonalnej, na przykład obniżonej produkcji serotoniny nazywanej „hormonem szczęścia” czy ułatwiającej zasypianie melatoniny, co może prowadzić nawet do depresji i bezsenności. W sezonie zimowym cierpimy na niedobory światła nie tylko ze względu na krótszy dzień, ale też przebywanie w budynkach, w których jego ilość jest jeszcze bardziej ograniczona. Eksperci podkreślają, że sztuczne oświetlenie nie

jest w stanie zastąpić naturalnego, nawet w pochmurne dni, gdy jego natężenie jest niewielkie. Można jednak zwiększyć emisję światła do pomieszczeń z zewnątrz, stosując się do kilku prostych zaleceń projektowych. Przede wszystkim strefy dziennej aktywności, jak salon czy pomieszczenia do pracy należy zlokalizować po stronie południowej i południowo-zachodniej, gdzie światło dzienne jest emitowane najdłużej. Na tych ścianach warto umieścić duże przeszklenia bez szerokich podziałów, np. w postaci drzwi przesuwnych z dodatkowymi sekcjami stałymi, uzyskując efekt „szklanej ściany". Nowoczesne technologie produkcji stolarki pozwalają na projektowanie bardzo dużych skrzydeł przy jednoczesnym zwiększeniu proporcji powierzchni przeszklonej. Na przykład drzwi przesuwne Schüco LivIng mogą osiągać imponujące wymiary nawet do 6,5 metra szerokości i 2,8 metra wysokości, przy czym posiadają subtelną konstrukcję. W jednej ramie można umieścić nawet do czterech skrzydeł, z których na przykład dwa środkowe mogą być rozsuwane, a dwa zewnętrzne – stałe. Bardzo dobry efekt oświetlenia o każdej porze dnia zapewnią także okna narożne. Przy użyciu specjalnych, termoizolowanych łączników z PVC-U można zestawiać duże okna w rogu budynku pod różnymi kątami. Tak zaprojektowaną stolarkę warto wyposażyć w szyby zespolone o możliwie jak najwyższym współczynniku przepuszczalności światła Lt. Dzięki temu drzwi nawet w pochmurne dni wpuszczą światło dzienne w głąb pomieszczenia.

Oddychaj zdrowym powietrzem

Większość budynków jest obecnie wyposażona w wentylację grawitacyjną, która nie zawsze działa sprawnie. Wymiana powietrza jest w tym przypadku uzależniona w dużej mierze od różnicy ciśnień i temperatur między pomieszczeniami a otoczeniem zewnętrznym, ale też – od rodzaju stolarki. Jeśli stare, nieszczelne okna zostały wymienione na dobrze uszczelnioną stolarkę z PVC-U, naturalny mechanizm wentylacji jest zaburzony. Świeże powietrze z zewnątrz nie może przez nią bowiem przenikać do pomieszczeń i dalej do kanału wentylacyjnego. W szczelnie zamkniętym pomieszczeniu gromadzi się wilgoć i dwutlenek węgla, co powoduje uczucie duszności. Taki mikroklimat jest korzystny dla rozwoju chorobotwórczych organizmów, jak bakterie, wirusy i grzyby. Ponadto wzrasta poziom trujących substancji emitowanych przez materiały budowlane i wyposażenie budynku, czyli tak zwanych lotnych związków organicznych. Wszystko to może doprowadzić nawet do syndromu chorego budynku, którego użytkownicy często odczuwają bóle głowy, osłabienie i skarżą się na utrudnione oddychanie. Jednym z rozwiązań może być codzienne stosowanie krótkotrwałych wietrzeń, jednak jest to kłopotliwe i prowadzi do wychładzania się pomieszczeń. Otwieranie okien na oścież może być problematyczne zwłaszcza w pomieszczeniach, w których przebywają osoby chore lub osłabione. Paradoksalnie w ich przypadku wymiana powietrza w celu usunięcia szkodliwych drobnoustrojów i wprowadzenia dawki świeżego powietrza byłaby najbardziej wskazana. Praktycznym sposobem na efektywną i komfortową wentylację bez nadmiernych strat ciepła jest stolarka z odpowiednio przemyślanym systemem nawiewu. Okna Schüco LivIng wyposażone w mechanizm VentoAir automatycznie regulują napływ powietrza do pomieszczeń przez ukryte nawiewniki wtedy, gdy jest to potrzebne. Jego subtelny strumień dostaje się do pomieszczeń górną częścią okna, co wyklucza nieprzyjemne uczucie przeciągu. Dzięki takiemu rozwiązaniu znika potrzeba otwierania na oścież czy uchylania skrzydła. Pozostaje ono cały czas w pozycji zamkniętej, zapewniając stałą ochronę przed hałasami i włamaniem.

Oprócz drzwi przesuwnych warto rozważyć efektowne konstrukcje narożne
Fot. Schüco

Okna Schüco LivIng z systemem VentoAir w zupełnie bezobsługowy sposób zapewniają efektywną wentylację pomieszczeń
Fot. Schüco

Więcej informacji o produktach firmy Schüco znajdą Państwo na stronie: www.schueco.pl

Schüco – Systemowe rozwiązania okien, drzwi i fasad
Grupa Schüco z siedzibą w Bielefeld rozwija i sprzedaje systemy okienne, drzwiowe i fasadowe. Na obecną i przyszłą pozycję lidera w branży technologii i usług pracuje ponad 5400 osób zatrudnionych na całym świecie. Jako specjalista od powłok budynków o charakterze mieszkaniowym i komercyjnym, Schüco oferuje, oprócz innowacyjnych produktów, także doradztwo i rozwiązania cyfrowe na każdym etapie procesu budowlanego – od pomysłu i wzornictwa aż po wykonawstwo i montaż. Z firmą Schüco współpracuje 12000 firm partnerskich, deweloperów, architektów i inwestorów na całym świecie. Firma działa aktywnie w ponad 80 krajach i osiągnęła w 2018 roku obrót w wysokości 1,670 miliarda euro. Więcej informacji na stronie www.schueco.pl

Schüco International Polska
press box