



Wrocław, Warszawa, Gdańsk, Katowice – to jedne z najgłośniejszych miast w Polsce. Niestety, mapy akustyczne dla licznych miejscowości, a w szczególności dużych miast mogą być bezlitosne. Zaskakujące? Niekoniecznie. Zarówno w istotnych rozmiarów obszarach miejskich, jak i mniejszych miasteczkach odgłosy miejskiego życia i przemysłu są często uciążliwym, ale nieodłącznym elementem. Jeśli nie możemy ich wyeliminować, postaramy się je ograniczyć.

Pamiętasz kiedy ostatnio twoją koncentrację podczas pracy zaburzyło trąbienie samochodów stojących w korku? A może szum ruchu ulicznego w centrum nie pozwolił ci wypocząć we własnym mieszkaniu? Faktem jest, że żyjemy w ciągłym gwarze, a hałas towarzyszy nam na co dzień. Nie pozostaje to niestety bez wpływu na nasze zdrowie i samopoczucie. Istnieją jednak sprawdzone sposoby, by ograniczyć hałas i zapewnić sobie ciszę, nawet w wielkim mieście. Jakie? OKNOPLAST radzi.

O ile do ulicznego gwaru jesteśmy dość przyzwyczajeni, o tyle ciągła ekspozycja na miejskie odgłosy staje się często męcząca, a nawet irytująca. Dlatego w pierwszej kolejności pamiętajmy o własnym zdrowiu. Wysoka ekspozycja na hałas zdecydowanie szkodzi nie tylko naszemu przewodowi słuchowemu, ale także układowi nerwowemu. Oddziałuje na nas również w sferze psychicznej i to silniej niż może nam się wydawać. Powoduje nerwowość, zaburza koncentrację, drażni, a nawet może skłaniać nas do zachowań agresywnych.

Choć wrażliwość na hałas jest kwestią indywidualną każdego z nas, nie bagatelizujemy problemu. Zarówno od święta, jak i na co dzień starajmy się unikać bardzo hałaśliwych przestrzeni, a jeśli przebywanie w nich jest konieczne, nośmy

specjalne zatyczki ochronne. Spróbujmy również wyeliminować źródło hałasu, bądź je ograniczyć. Na przykład, jeśli mieszkamy przy gwarnej ulicy, dobrym sposobem będzie nieotwieranie okien z widokiem na ruch uliczny. Twój słuch z pewnością ci za to podziękuje.

Względem ekspozycji na hałas, wyciszenie naszych przestrzeni mieszkalnych pełni również istotną rolę. W pustym wnętrzu będzie niosło się echo, a każdy, nawet najmniejszy dźwięk będzie zdecydowanie lepiej słyszalny. Stąd znacząca rola aranżacji pomieszczeń, w jakich mieszkamy – pamiętajmy o tym, projektując lub remontując swoje wnętrza. Dobór optymalnej ilości mebli, a także dekoracje w postaci zasłon czy poduszek, nie tylko nadadzą przestrzeni przytulności, ale także nieco je wygłuszą. Dobrym rozwiązaniem będzie zastosowanie podwieszanych sufitów, które poza efektem wizualnym, sprawią, że wnętrze będzie bardziej odporne na niesienie się dźwięków.

Nie ukrywajmy, że poziom naszego komfortu zależy także od dźwiękoszczelności naszych okien. Jest to kwestia niezwykle ważna, niezależnie od tego czy mieszkamy obok ruchliwej ulicy, w głębi osiedla, czy też na przedmieściach, choć szczególnego znaczenia nabiera ona w przypadku dużych aglomeracji miejskich. Dlatego przy wyborze okien do naszych domów zwróćmy uwagę na konstrukcję profilu okiennego, szczelność samego okna, jak i izolacyjność akustyczną szyb, a przede wszystkim na rady ekspertów.

Przy każdym naszym produkcie mamy podaną miarę izolacji akustycznej okien. Aby dobrać odpowiednią wartość do naszego domu, należy ją obliczyć na podstawie kilku czynników. W pierwszej kolejności zwracamy uwagę na współczynniki R_w , który określa stopień tłumienia hałasu docierającego z zewnątrz budynku. Im wyższa jest wartość współczynnika, tym lepszą ochronę przed hałasem gwarantuje okno. – mówi **Mike Żyrek**, Kierownik Działu Rozwoju Produktu w Grupie OKNOPLAST.

Nie bez wpływu jest także grubość ścian w naszych domach i mieszkaniach oraz odpowiednia izolacja zewnętrznej elewacji. Dlatego jeśli mamy szansę budować, czy remontować własny dom bądź wpłynąć na wykończenie bloków mieszkalnych pamiętajmy, by kwestię dźwiękoszczelności uznać za jeden z priorytetów. Możemy ją zapewnić, wybierając specjalne materiały m.in. wełnę mineralną, która zagwarantuje zarówno wyciszenie, jak i odpowiedni poziom termoizolacji. Możliwości i rozwiązań techniczno-budowlanych jest mnóstwo, a ich zastosowanie przyniesie liczne korzyści nie tylko dla budynku samego w sobie, ale i dla naszego zdrowia, czy też samopoczucia.

Abyśmy zdali sobie sprawę z istoty ciszy w naszym codziennym życiu i bardzo negatywnych konsekwencji długotrwałego przebywania wśród licznych i donośnych dźwięków dla naszego zdrowia powołany został Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem, który przypada na 25 kwietnia. Jest to doskonała okazja, aby wdrożyć wskazówki w życie i zadbać o ciszę, nawet w wielkim mieście.

OKNOPLAST

[press box](#)