

Jak správně větrat

V tomto ročním období je velmi důležité se zaměřit na správné větrání. Zvláště pokud máte [plastová okna](#), která utěsní místnost a zabraňují proudění vzduchu. Tím sice výrazně šetří náklady na vytápění, ale o to více vyžadují, abyste správně větrali.

V málokteré rodině se větrá dobře, a to má za následek [rosení oken a vznik plísní](#). Plísně se mohou tvořit i na oknech, a tím poškozovat jejich nátěr a těsnění. Vznik plísní má samozřejmě **negativní dopad na lidské zdraví**. Vlhkost v bytě, která se zvyšuje při špatném větrání, může způsobovat řadu chronických onemocnění.

Pokud se naučíte správně větrat, předejdete řadě problémů.

Co je špatné větrání?

Nejvíce chyb při větrání děláme na podzim a v zimě. Špatné jsou v každém případě extrémy. Venku je zima, a tak nás ani nenapadne otevřít za celý den okno, protože si přece do bytu nepustíme studený vzduch. Tak to je rozhodně špatně. Nevyměňuje se vzduch v místnosti, a tím klesá soustředění, zvyšuje se únava a zhoršují se naše zdravotní problémy.

Stejně špatná je varianta, kdy chceme dobře vyvětrat a okna, nejlépe všechna najednou, otevřeme na půl hodiny a více. Tepelné ztráty jsou v tomto případě vysoké, navíc místnost promrzne a i to má vliv na tvorbu plísní.

[V zimě také není vhodné použití mikroventilace](#) (okno je otevřené pouze na malou mezeru), hrozí namrzání kování a jeho následné poškození.

Větrat? Nevětrat?

Větrání uzpůsobte venkovnímu počasí. **Nemělo by se větrat za deště**, pokud máte problémy s vlhkostí v bytě, která se díky tomu ještě zvýší.

Větrání za deště nebo krátce po něm se ale naopak **doporučuje v případě, kdy máte doma alergika a je pylová sezóna**. V této chvíli je vzduch nejčistší a větrání během deště tedy žádoucí.

Jaké je správné větrání?

Větrání by mělo být krátké, intenzivní a časté. Pro správné větrání se řiďte jednoduchou zásadou: **čím je venku chladněji, tím větráme kratší**

dobu. Zatímco v létě můžete nechat okna otevřená až půl hodiny a na jaře a na podzim mezi 10 a 20 minutami, v zimě by doba větrání neměla překročit 6 minut. Důležité je, abyste větrali několikrát za den, ideálně 3 – 4 krát. Při rychlém, ale častějším větrání, se sice ochladí vzduch, ale stěny a podlahy zůstanou teplé, a tím dojde k **minimálním teplotním ztrátám**.

Větrat byste měli, když vstanete, ale také v závislosti na vlhkosti v místnosti. Větrání by mělo být samozřejmostí po vaření či v koupelně po sprchování.