

Větrání, větrání, to nám hrůzu nahání

Spánek je ta nejsladší věc na světě, říká se v jedné pohádce. Ale ne vždy. „Jako bych celou noc makal v kamenolomu. Jsem celý rozlámaný a to jsem spal skoro osm hodin“, slyšíme často. A pak následuje diskuze o zdravotní matraci a geopatogenních zónách, večerních stravovacích návycích nebo o včerejším pění-vém boolehavu v hospůdce na růžku. Málo se však ví, že na vině může být špatný stav životního prostředí.

Zvykli jsme si třídit odpad, instalovat úsporné spotřebiče a neekologické kotle nahrazovat moderními s minimem emisí. Zkrátka, chováme se ekologicky. Zapomínáme však, že i my sami jsme součástí přírody a že náš dům a pracoviště tvoří naše osobní životní prostředí. Doma a v práci trávíme zhruba 80 % času, skoro 1/3 dne prospíme. Proto bychom měli kvalitě prostředí, které nás bezprostředně obklopuje, věnovat patřičnou pozornost.

Nenápadný oxid uhličitý

Aniž si to uvědomujeme, obklopuje nás vzduch. Bez kyslíku, který z něho čerpáme, bychom nemohli žít. Ale i v uzavřených prostorech vzduch obsahuje škodliviny. Když překročí určitou koncentraci a působí delší dobu, způsobují zdravotní problémy. Všimněme si blíže oxidu uhličitého (CO₂), který je přirozenou složkou čerstvého vzduchu. Čtyři setiny procenta je normální koncentrace. To odpovídá 400 ppm, objemovým jednotkám, kterými měříme koncentraci plynů. Ale my vydechujeme vzduch, ve kterém je CO₂ stokrát více, tedy 40 000 ppm. V uzavřené a dobře zateplené místnosti se rychle zvyšuje jeho koncentrace aniž bychom si to uvědomovali. Plyn je bez barvy a bez zápachu. Během krátké doby jeho hodnoty dosáhnou až 1 000 ppm. To se již dostaví první příznaky jeho působení - únava, ztráta koncentrace. I naše hygienické normy zakazují pobyt v prostředí, kde koncentrace kyslíčnicku uhličitého přesáhne 1 500 ppm.

Přehled koncentrace CO₂ a jeho působení na naše tělo

400 – 700 ppm	Výborná	
700 – 1 000 ppm	Dobrá	
1000 – 1 400 ppm	Zhoršená - větrání doporučeno	Únava a snižování koncentrace
nad 1 400 ppm	Velmi špatná - okamžité větrání nutné	Otupělost, bolesti hlavy
1500 ppm	Maximální přípustný limit koncentrace CO ₂ v pobytové místnosti dle vyhlášky č. 20/2012 Sb.	

Správně větrat je umění

Na první pohled se zdá, že náprava je jednoduchá. Jednoduše vyvětrat. Náhrada části vnitřního vzduchu vzduchem zvenku sníží koncentrace škodlivých látek pod požadovanou mez. V létě žádný problém. Ale v zimě vyženeme z místnosti i velké množství tepla, což zvyšuje náklady na vytápění. Navíc je větrání v městských aglomeracích problematické, protože vlivem automobilového provozu dosahuje koncentrace CO₂ často 800 ppm. Ideálním řešením, jak se naučit správně větrat a hlavně, kdy je to nevhodnější, je pořídit si CO₂ metr. Metr CO₂ vám okamžitě prozradí, jaká je hladina CO₂ v místnosti. Dětské pokoje, školní třídy, zasedací místnosti v podnicích, jednoduše všechny obytné místnosti, kde se dospělí i děti mají soustředit na práci a nebo se jen cítit dobře, by měly být kontrolovány na množství CO₂. CO₂ metr vás díky zabudovanému alarmu vždy upozorní na vydýchaný vzduch. Tento malý přístroj CO₂ metr vám velmi jednoduše pomůže řešit všechny vaše dosavadní problémy - únavu, bolesti hlavy a nekvalitní spánek.

Zdravý a kvalitní vzduch je základ našeho žití!



Wellness 

Více o CO₂ metrech a dalších výrobních se dočtete na www.wellnessair.cz.