

Jakie skutki ma przegrzewanie pomieszczeń?

Wysokie temperatury utrzymujące się w marcu mogą przyczynić się do szybkiego zakończenia tegorocznego sezonu grzewczego. Ostatnie miesiące nie były jednak zbyt srogie. Tylko w grudniu średnia temperatur była nieco niższa niż w ubiegłych latach.

Mimo coraz cieplejszych zim, od wielu lat wielu Polaków przegrzewa swoje domy. Ponad połowa z nas utrzymuje w mieszkaniach za wysoką temperaturę, co niekorzystnie wpływa na finanse, środowisko, ale i nasze zdrowie.

Podobna sytuacja dotyczy też naszych miejsc pracy, w których spędzamy około 1/3 dnia.

Zarządcy nieruchomości zauważają, że obniżenie temperatury o 1 stopień daje niższe zużycie ciepła o około 5-8 %. Jest to również łatwy i ekonomiczny sposób na poprawę parametrów powietrza.

Coraz więcej Polaków korzysta racjonalnie z energii elektrycznej czy wody, ale wciąż marnujemy sporo ciepła. Mimo coraz cieplejszych zim, wciąż ponad połowa Polaków przegrzewa swoje mieszkania, a średnia temperatura w naszych domach wynosi 22°C – wynika z badania przeprowadzonego dla Izby Gospodarczej Ciepłownictwo Polskie. Obniżenie jej o zaledwie jeden stopień wiąże się z wieloma pozytywnymi skutkami dla zdrowia, finansów i środowiska. Eksperti zwracają również uwagę na konieczność wprowadzenia zmian nie tylko w mieszkaniach, ale i miejscach pracy, w których spędzamy około 1/3 czasu.

Jak przegrzewanie pomieszczeń wpływa na zdrowie

Przegrzewanie ma negatywny wpływ zarówno na zdrowie, jak i finanse czy środowisko. Według lekarzy temperatura w ogrzewanych domach i biurach powinna oscylować w okolicach 20-21°C. Utrzymanie jej na wyższym poziomie powoduje spadek wilgotności powietrza, co sprzyja chorobom i stanom zapalnym dróg oddechowych.

– Obniżenie temperatury o zaledwie 1°C umożliwia nawet 8 proc. oszczędności wydatków na energię ciepłą w skali roku. Jest to również łatwy i z pewnością bardzo ekonomiczny sposób na poprawienie parametrów powietrza (m.in. poziomu wilgotności), co ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie, jak potwierdzają eksperci z PTA. Dodatkowo, racjonalne korzystanie z ogrzewania wpływa na ograniczenie emisji CO₂ do atmosfery – komentuje Mateusz Bogdański, ekspert BMS w SPIE Building Solutions.

Zbyt wysoka temperatura sprzyja rozwojowi niezdrowych czynników środowiskowych, jak zarodniki grzybów pleśniowych czy roztocza kurzu domowego. Przebywanie w przegrzanych pomieszczeniach powoduje również bóle głowy, problemy z koncentracją oraz różne dolegliwości, jak np. dyskomfort odczuwany w obrębie górnych dróg oddechowych, chrypkę czy zatkany nos.

Temperatura optymalna dla ludzi, budynków i środowiska

Według ekspertów z PTA najzdrowsza temperatura dla człowieka to 20 stopni. Specjaliści z zakresu budownictwa uważają natomiast, że jest to również poziom najkorzystniejszy dla stanu ścian budynków. Tę samą temperaturę podają jako oczekiwaną w pomieszczeniu producenci grzejników i do tego parametru poleca się dobieranie urządzeń grzewczych.

Jak zatem czuć się komfortowo pomimo niższej temperatury niż ta, do której się przyzwyczailiśmy?? Dopasowanie ubioru pracowników do warunków panujących w pomieszczeniach biurowych ma niewątpliwie największe znaczenie. Unikanie typowo letnich strojów pozwala na zachowanie komfortu cieplnego przy utrzymaniu niższej, zdrowszej temperatury w środowisku pracy. Oczywiście jest, że sprzyjająca temperatura nie oznacza zawsze tego samego dla poszczególnych osób. Dlatego tak istotna jest możliwość dopasowania jej poziomu (w optymalnym zakresie) do oczekiwań pracowników.

– Nasze doświadczenia potwierdzają, że wymagania co do temperatury są różne. Zdarza się nawet, że ten sam najemca życzy sobie, by na jednym poziomie wynosiła ona np. 20°C, a na innym stopień więcej lub mniej. Odpowiednie systemy automatyki budynkowej umożliwiają m.in. ustawienie innych temperatur dla różnych pięter, pomieszczeń czy wybranych przestrzeni wewnątrz jednego biura. Istotną funkcją wspomnianych systemów jest możliwość ograniczania zakresów zmian temperatury przez użytkowników np. w przedziale +/- 2 stopnie od temperatury zadanej. Pozwala to uniknąć nadużywania możliwości wpływu pojedynczych użytkowników na profil obciążenia cieplnego budynku. Ponadto, dzięki odpowiednio zaprogramowanym pętlom regulacyjnym oraz zaplanowanym harmonogramom pracy instalacji grzewczych przyczyniamy się do utrzymania odpowiedniego bilansu zużycia energii cieplnej oraz komfortu pracy użytkowników budynku – dodaje Mateusz Bogdański ze Spie Building Solutions.