# Jak správně větrat?

1. **Během topné sezóny nestačí pouze správně topit, stejně důležité je i větrání.**
2. **Nesprávné větrání vás může ročně stát i stovky korun navíc za vytápění.**
3. **Výměna vzduchu zabraňuje nežádoucí koncentraci CO2.**
4. **Větrejte krátce, intenzivně a často - klidně i jednou za dvě hodiny.**

Lidé často podceňují správné větrání. **Čerstvý vzduch** je přitom jedním z hlavních faktorů pohody a kvalitního prostředí v místnosti. V nevětrané obývané místnosti záhy stoupá koncentrace oxidu uhličitého, následkem je pak zvýšená únava a bolesti hlavy. Dvě osoby v běžném nevětraném obýváku vzduch vydýchají zhruba již za hodinu a půl! Větrat je tedy potřeba mnohem častěji, než by se na první pohled mohlo zdát.

### Nesprávné větrání=větší náklady na energie

**Důležité je ale větrat správně**. Lidé často větrají tak, že jen maličko ale na dlouhou dobu pootevřou okno a neztlumí topení. A to je špatně, protože se příliš ochlazuje okolí oken a topení topí zbytečně, což v nakonec vede k větším nákladům na energie.

Některá okna nabízí takzvané **mikrovětrání**, kdy jen pootočíte kličkou a mezi oknem a rámem vznikne drobná štěrbina, kterou dovnitř proudí trochu vzduchu. Na mikrovětrání v zimě také raději zapomeňte, protože nevětrá, ale pouze ochlazuje rám a ostění oken, kde se může navíc kondenzovat voda a růst plísně.

## Větrejte minimálně 3x denně

* Větrejte **krátce**, ale **intenzivně**. Ideálně otevřete všechna okna do průvanu.
* V zimních měsících postačí větrat jen pár minut. Vzduch v místnosti se sice ochladí, ale stěny zůstanou teplé. Čerstvý chladný vzduch se pak záhy prohřeje.
* **Pravidelnost**je základ úspěchu
* Větrejte dřív, než se dostaví pocit “vydýchaného” vzduchu, to už je pozdě
* Jakmile se v interiéru **koncentrace vydechovaného CO2** zvýší, začneme být unavení a někoho může bolet hlava. Vyšší koncentrace oxidu uhličitého ve vzduchu má také negativní vliv na soustředění.

## Správné a nesprávné větrání: Špatně: **Málo** - větráme jen ventilací, mikrovětráním nebo zlehka pootevřeným oknem. **Dlouho** - máte příliš dlouho otevřené okno, topíte a zároveň zlehka větráte

### Dobře:

* **Krátce**- krátkou dobu, klidně jen dvě minuty a méně
* **Pořádně**- dokořán otevřenými okny, dveřmi, využít můžete třeba i průvan.
* **Často** - jednou za dvě tři hodiny