

Zůstaňte zdraví i s klimatizací. Stačí se držet několika málo zásad a postupů.

Klimatizace jsou samy o sobě zdravotně nezávadné. Pokud jsou správně využívány, pravidelně udržované a nainstalované na správném místě, nemusíte se bát, že by vás jakýmkoli způsobem ohrožovaly.

V naší praxi se často setkáváme s tím, že ne všichni majitelé klimatizací je dokážou správně nastavit. Proto jsme pro vás připravili návod, jak se vyvarovat základním chybám při používání klimatizací.

Teplotní rozdíl maximálně 5-7 stupňů

Teplota okolo 20 stupňů je sice ideální pokojovou teplotou, to ovšem v letních měsících neplatí. Pokud je tedy venku teplota 35 stupňů Celsia, měla by mít klimatizace nastaveno minimálně 28 až 30 stupňů Celsia.

Ve skutečnosti by měla být teplota dokonce o dva až tři stupně Celsia vyšší. Je tomu proto, aby organizmus neutrpěl šok v důsledku příliš vysokých teplotních rozdílů. V tomto ohledu jsou nejcitlivější děti a starší lidé, přesto byste neměli tuto skutečnost podceňovat ani u ostatních věkových kategorií.

Vyvarujte se rychlých změn teplot

Zejména v letních měsících pamatujte na to, že rychlé a časté změny teploty nejsou ideální a mohou způsobovat komplikace. Než se tedy vydáte z chladné kanceláře nebo klimatizovaného pokoje do horkých ulic, zůstaňte třeba chvíli sedět v neklimatizované chodbě a napijte se minerálky. Předejdete tak teplotnímu šoku, který by vaše tělo jinak mohlo utrpět.

Klimatizace a vlhkost vzduchu

Klimatizační jednotka má tendenci vzduch mírně vysušovat. Možná jste si všimli, že v klimatizovaných místnostech nemá člověk žízeň tak často, jako při pobytu na slunci. Proto je třeba pamatovat na dostatečný pitný režim, případně zajistit jiný způsob zvlhčování místnosti. K tomu jsou ideální dobře zalité květiny nebo třeba menší fontánka.

Pamatujte, že ideální vlhkost vzduchu by se měla pohybovat mezi 40 a 50 procenty. Vyšší či nižší hodnoty jsou považovány za rizikové.

Vhodné umístění klimatizace

Ačkoli se může na první pohled zdát příjemné nechat na sebe přímo foukat chladný vzduch z klimatizace, ve skutečnosti se nejedná o dobrý nápad. My na tuto skutečnost při návrzích umístění klimatizací pamatujeme, pokud byste se ale ocitli v místě, kde byla klimatizace z jakéhokoli důvodu umístěna nevhodně, pokuste se dostat z přímého dosahu vývodu chladného vzduchu.