

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

Russische Sprache

Подробное руководство по правильному отоплению и вентиляции жилых помещений

Правильное использование и уход за вашей съемной квартирой крайне важны для предотвращения образования плесени и повреждений, вызванных влажностью. Неправильные методы отопления и вентиляции могут привести к серьезным проблемам, которые не только наносят ущерб конструкции, но и создают риски для здоровья. Это руководство поможет вам оптимально использовать жилые помещения, правильно их отапливая, эффективно проветривая и тем самым предотвращая появление плесени и влажности. Следующие рекомендации основаны на последних выводах Руководства по борьбе с плесенью Федерального агентства по охране окружающей среды Германии, обновленного в 2024 году.

1. Правильное отопление жилых помещений

Почему правильное отопление так важно?

Ключевым фактором предотвращения влажности и образования плесени является правильное отопление жилых помещений. Когда комнаты недостаточно или неравномерно отапливаются, на холодных стенах и окнах может образовываться конденсат. Эта влажность создает идеальные условия для роста плесени, которая может повредить конструкцию и вызвать аллергию, а также проблемы с дыханием.

Рекомендуемые температуры в комнатах:

- **Гостиная:** Температура около 20-22°C создает комфортные условия и предотвращает охлаждение стен.
- **Спальня:** 16-18°C является оптимальной температурой. Более низкая температура способствует лучшему сну без риска образования плесени.
- **Кухня:** 18-20°C является комфортной и энергоэффективной температурой, так как тепло, выделяемое при приготовлении пищи, добавляет дополнительное тепло в комнату.
- **Ванная:** Поддержание температуры на уровне 22-24°C обеспечивает достаточное тепло, способствует быстрому испарению влаги и предотвращает образование плесени.

Советы по отоплению:

- **Равномерное распределение тепла:** Поддерживайте постоянную температуру в комнатах, чтобы избежать охлаждения стен. Резкое понижение температуры приводит к образованию конденсата на холодных поверхностях.
- **Ночное снижение температуры:** Уменьшайте отопление ночью для экономии энергии. Однако убедитесь, что температура не падает ниже 16°C, чтобы избежать проблем с влажностью.

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

- **Не загораживайте радиаторы:** Избегайте блокировки радиаторов мебелью или шторами, так как это препятствует распределению тепла в комнате и приводит к неэффективному отоплению.

2. Руководство по правильной вентиляции

Почему регулярная вентиляция так важна?

Регулярная и правильная вентиляция необходима для удаления излишней влажности из жилых помещений. Деятельность, такая как приготовление пищи, принятие душа, сушка белья или даже дыхание, вызывает накопление влаги в воздухе. Без достаточного обмена воздуха эта влага остается в комнатах и может конденсироваться на холодных поверхностях, способствуя образованию плесени.

Рекомендуемое время для вентиляции:

- **Утро:** Сразу после пробуждения тщательно проветрите все комнаты. Проветривание в течение 10-15 минут методом интенсивного проветривания является наиболее эффективным способом удаления влаги, накопившейся за ночь.
- **В течение дня:** Повторяйте интенсивное проветривание несколько раз, особенно после приготовления пищи, принятия душа или сушки белья. Это предотвращает оседание влаги в стенах или мебели.
- **Вечер:** Проветрите комнаты перед сном, чтобы улучшить качество воздуха и удалить оставшуюся влагу.

Методы вентиляции:

- **Интенсивное проветривание:** Широко откройте окна на несколько минут, чтобы обеспечить быстрый обмен воздуха. Этот метод гораздо более эффективен и экономит энергию по сравнению с тем, если окна будут оставаться слегка приоткрытыми в течение всего дня.
- **Перекрестная вентиляция:** Если возможно, откройте окна или двери с противоположных сторон комнаты, чтобы создать сквозняк. Это максимизирует циркуляцию воздуха и минимизирует риск накопления влаги.

Особые указания:

- **Спальни:** Тщательно проветривайте спальни утром, чтобы удалить влагу, образовавшуюся во время ночного дыхания.
- **Кухни и ванные комнаты:** Проветривайте эти комнаты сразу после использования, чтобы удалить пар, образовавшийся при приготовлении пищи или принятии душа.

3. Руководство по использованию термостатов радиаторов

Почему правильное использование термостатов радиаторов так важно?

Термостаты радиаторов важны для регулирования температуры в комнатах. Неправильное использование может привести к ненужному потреблению энергии или недостаточному отоплению, что, в свою очередь, способствует образованию плесени.

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

Настройки термостатов:

- **Уровень 1:** Соответствует примерно 12°C, служит для защиты от замерзания, когда комнаты не используются.
- **Уровень 2:** Соответствует примерно 16°C, идеально подходит для более прохладных комнат, таких как спальни.
- **Уровень 3:** Соответствует примерно 20°C, рекомендуется для гостиных.
- **Уровень 4:** Соответствует примерно 24°C, рекомендуется для ванных комнат.
- **Уровень 5:** Соответствует примерно 28°C, предназначен для быстрого обогрева очень холодных комнат.

Советы по использованию:

- **Постоянная температура:** Установите термостаты на желаемую температуру и поддерживайте её постоянно, вместо частого изменения настроек. Это экономит энергию и обеспечивает равномерное отопление комнат.
- **Максимальная эффективность:** Не выставляйте термостат на максимальную температуру, чтобы быстрее обогреть комнату. Это не ускорит процесс обогрева, а только приведет к растрате энергии.

4. Дополнительные меры по предотвращению повреждений от влаги и плесени

Размещение мебели и организация комнат:

- **Расстояние между мебелью:** Не ставьте мебель, особенно большие шкафы или полки, вплотную к внешним стенам. Держите расстояние 5-10 см, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха и предотвратить охлаждение и увлажнение стен.
- **Шторы и жалюзи:** Убедитесь, что шторы или жалюзи не закрывают радиаторы, так как это препятствует циркуляции тепла и отрицательно сказывается на температуре в комнате.

Минимизация источников влаги:

- **Сушка белья:** По возможности избегайте сушки белья внутри помещения. Если это неизбежно, обеспечьте хорошую вентиляцию комнаты во время и после сушки.
- **Комнатные растения:** Ограничьте количество комнатных растений, так как они выделяют дополнительную влагу в воздух, которая может накапливаться в помещении.

Использование ванной комнаты:

- **После душа:** Протрите влажные поверхности, такие как стены, полы и зеркала, чтобы избежать застоя влаги. Тщательно проветрите ванную комнату сразу после использования.
- **Предотвращение образования плесени:** Регулярно проверяйте швы, уплотнения и труднодоступные места на наличие плесени и немедленно очищайте их при необходимости, чтобы предотвратить её распространение.

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

Заключение

Правильное отопление и вентиляция вашей квартиры являются важными факторами для предотвращения образования плесени и повреждений от влаги. Следуя этому руководству, вы не только обеспечиваете здоровую среду для жизни, но и способствуете долгосрочному сохранению и увеличению стоимости вашей квартиры. Регулярные проверки и небольшие корректировки в повседневном использовании могут значительно изменить ситуацию, гарантируя, что ваша квартира останется свободной от плесени и повреждений от влаги.