

# 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

Tschechische Sprache

## Podrobný návod na správné vytápění a větrání obytných prostor

Správné používání a údržba vašeho pronajatého bytu jsou nezbytné pro prevenci tvorby plísní a škod způsobených vlhkostí. Nesprávné postupy při vytápění a větrání mohou vést k vážným problémům, které nejen poškozují strukturu budovy, ale také představují zdravotní rizika. Tento návod vám pomůže optimalizovat využívání vašich obytných prostor pomocí správného vytápění a účinného větrání, čímž předejdete problémům s plísněmi a vlhkostí. Následující doporučení vycházejí z nejnovějších poznatků z Návodu na plísně od Spolkové agentury pro životní prostředí v Německu, aktualizovaného v roce 2024.

### 1. Správné vytápění obytných prostor

#### Proč je správné vytápění tak důležité?

Klíčovým faktorem pro prevenci vlhkosti a tvorby plísní je správné vytápění obytných prostor. Pokud se místnosti dostatečně nebo rovnoměrně nevytápějí, může na studených stěnách a oknech docházet ke kondenzaci. Tato vlhkost vytváří ideální podmínky pro růst plísní, které mohou poškodit strukturu budovy a způsobit alergie a problémy s dýcháním.

#### Doporučené teploty v místnostech:

- **Obývací pokoj:** Teplota přibližně 20-22°C vytváří příjemné prostředí a zabraňuje ochlazování stěn.
- **Ložnice:** 16-18°C je ideální teplota. Nižší teplota podporuje lepší spánek bez rizika tvorby plísní.
- **Kuchyně:** 18-20°C je pohodlná a energeticky úsporná teplota, protože teplo vyprodukované při vaření dodává místnosti další teplo.
- **Koupelna:** Udržování teploty na úrovni 22-24°C zajišťuje dostatečné teplo, pomáhá rychle odpařit vlhkost a zabraňuje tvorbě plísní.

#### Tipy pro vytápění:

- **Rovnoměrné rozložení tepla:** Udržujte v místnostech stálou teplotu, abyste předešli ochlazování stěn. Náhlý pokles teploty způsobuje kondenzaci na chladných površích.
- **Snížení teploty v noci:** Můžete snížit teplotu v noci, abyste šetřili energii, ale ujistěte se, že teplota neklesne pod 16°C, abyste předešli problémům s vlhkostí.
- **Nezakrývejte radiátory:** Vyhněte se zakrývání radiátorů nábytkem nebo závěsy, protože to brání šíření tepla v místnosti a vede k neefektivnímu vytápění.

### 2. Správné větrání

#### Proč je pravidelné větrání nezbytné?

Pravidelné a správné větrání je nezbytné pro odstranění přebytečné vlhkosti z obytných prostor. Činnosti jako vaření, sprchování, sušení prádla nebo dokonce dýchání produkují

## 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

vlhkost, která se hromadí ve vzduchu. Bez dostatečné výměny vzduchu tato vlhkost zůstává v místnostech a může kondenzovat na chladných površích, což podporuje růst plísní.

### Doporučené časy pro větrání:

- **Ráno:** Ihned po probuzení důkladně vyvětrejte všechny místnosti. Větrání po dobu 10-15 minut metodou šokového větrání je neúčinnějším způsobem, jak odstranit vlhkost nahromaděnou během noci.
- **Během dne:** Opakujte šokové větrání několikrát, zejména po vaření, sprchování nebo sušení prádla. To zabrání hromadění vlhkosti ve stěnách nebo nábytku.
- **Večer:** Před spaním opět vyvětrejte místnosti, abyste zlepšili kvalitu vzduchu a odstranili zbytkovou vlhkost.

### Metody větrání:

- **Šokové větrání:** Otevřete okna dokořán na několik minut, abyste zajistili rychlou výměnu vzduchu. Tato metoda je mnohem účinnější a energeticky úspornější než nechávat okna celý den pootevřená.
- **Křížové větrání:** Pokud je to možné, otevřete okna nebo dveře na protilehlých stranách místnosti, aby vznikl průvan. To maximalizuje cirkulaci vzduchu a minimalizuje riziko hromadění vlhkosti.

### Zvláštní poznámky:

- **Ložnice:** Ráno důkladně vyvětrejte ložnice, abyste odstranili vlhkost vytvořenou během noci dýcháním.
- **Kuchyně a koupelny:** Tyto místnosti větrejte ihned po použití, abyste odstranili páru vzniklou při vaření nebo sprchování.

## 3. Návod na používání termostatů na radiátorech

### Proč je důležité správně používat termostaty na radiátorech?

Termostaty na radiátorech jsou nezbytné pro regulaci teploty v místnostech. Nesprávné používání může vést k zbytečné spotřebě energie nebo nedostatečnému vytápění, což následně podporuje tvorbu plísní.

### Nastavení termostatu:

- **Úroveň 1:** Odpovídá přibližně 12°C a slouží jako ochrana proti mrazu, když se místnosti nepoužívají.
- **Úroveň 2:** Odpovídá přibližně 16°C, ideální pro chladnější místnosti, jako jsou ložnice.
- **Úroveň 3:** Odpovídá přibližně 20°C, doporučuje se pro obývací pokoje.
- **Úroveň 4:** Odpovídá přibližně 24°C, doporučuje se pro koupelny.

## 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

- **Úroveň 5:** Odpovídá přibližně 28°C, určena pro rychlé vytopení velmi chladných místností.

### Tipy pro používání:

- **Stálá teplota:** Nastavte termostaty na požadovanou teplotu a udržujte ji konstantní, místo častého měnění nastavení. Tímto způsobem šetříte energii a zajišťujete rovnoměrné vytápění místností.
- **Maximalizujte účinnost:** Nenastavujte termostat na maximum, abyste místnost rychleji vytopili. Tím se proces vytápění nezrychlí, ale pouze dojde k plýtvání energií.

### 4. Další opatření k prevenci škod způsobených vlhkostí a plísněmi

#### Rozložení nábytku a organizace místností:

- **Vzdálenost nábytku od stěn:** Neumisťujte nábytek, zejména velké skříně nebo police, přímo k venkovním stěnám. Udržujte vzdálenost 5-10 cm, abyste zajistili cirkulaci vzduchu a zabránili ochlazování a vlhnutí stěn.
- **Závěsy a rolety:** Ujistěte se, že závěsy nebo rolety nezakrývají radiátory, protože to brání cirkulaci tepla a negativně ovlivňuje teplotu místnosti.

#### Minimalizace zdrojů vlhkosti:

- **Sušení prádla:** Pokud je to možné, vyhněte se sušení prádla v interiéru. Pokud to není možné, zajistěte dobré větrání místnosti během sušení i po něm.
- **Pokojové rostliny:** Omezte počet pokojových rostlin, protože uvolňují do vzduchu další vlhkost, která se může hromadit v místnosti.

#### Používání koupelny:

- **Po sprchování:** Osušte mokré povrchy, jako jsou stěny, podlahy a zrcadla, abyste zabránili hromadění vlhkosti. Koupelnu důkladně vyvětrejte ihned po použití.
- **Prevence plísní:** Pravidelně kontrolujte spáry, těsnění a těžko přístupná místa na přítomnost plísní a pokud je to nutné, ihned je vyčistěte, abyste zabránili jejich šíření.

#### Závěr

Správné vytápění a větrání vašeho bytu jsou klíčovými faktory pro prevenci tvorby plísní a škod způsobených vlhkostí. Dodržováním tohoto návodu nejen zajistíte zdravé prostředí k bydlení, ale také přispějete k dlouhodobé ochraně a zvýšení hodnoty vašeho bytu. Pravidelné kontroly a drobné úpravy v každodenním používání mohou mít velký vliv a zajistí, že váš byt zůstane bez plísní a škod způsobených vlhkostí.