

# 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

Ukrainische Sprache

## Детальний посібник з правильного опалення та вентиляції житлових приміщень

Правильне використання та належне обслуговування орендованого вами житла є необхідними для запобігання утворенню цвілі та пошкоджень, викликаних вологою. Неправильні методи опалення та вентиляції можуть призвести до серйозних проблем, які не тільки пошкоджують структуру будівлі, але й становлять загрозу для здоров'я. Цей посібник допоможе вам оптимізувати використання ваших житлових приміщень за допомогою правильного опалення та ефективної вентиляції, що запобігає проблемам з цвіллю та вологістю. Наведені нижче рекомендації базуються на останніх даних із Посібника з цвілі Федерального агентства з охорони навколишнього середовища Німеччини, оновленого у 2024 році.

### 1. Правильне опалення житлових приміщень

#### Чому правильне опалення таке важливе?

Ключовим фактором для запобігання вологості та утворенню цвілі є правильне опалення житлових приміщень. Коли кімнати не опалюються достатньо або рівномірно, на холодних стінах і вікнах може утворюватися конденсат. Ця волога створює ідеальні умови для розвитку цвілі, що може пошкодити структуру будівлі та спричинити алергію та респіраторні проблеми.

#### Рекомендовані температури в приміщеннях:

- **Вітальня:** Температура приблизно 20-22°C створює комфортне середовище та запобігає охолодженню стін.
- **Спальня:** 16-18°C — ідеальна температура. Низька температура сприяє кращому сну без ризику утворення цвілі.
- **Кухня:** 18-20°C — це комфортна та енергоефективна температура, оскільки тепло, що виділяється під час приготування їжі, додатково нагріває приміщення.
- **Ванна кімната:** Підтримка температури на рівні 22-24°C забезпечує достатню кількість тепла, сприяє швидкому випаровуванню вологи та запобігає утворенню цвілі.

#### Поради з опалення:

- **Рівномірний розподіл тепла:** Підтримуйте постійну температуру в приміщеннях, щоб уникнути охолодження стін. Різке зниження температури призводить до конденсації на холодних поверхнях.
- **Зниження температури вночі:** Можна трохи знизити температуру вночі, щоб заощадити енергію, але переконайтеся, що температура не опускається нижче 16°C, щоб уникнути проблем з вологою.
- **Не закривайте радіатори:** Уникайте блокування радіаторів меблями або шторами, оскільки це перешкоджає розподілу тепла в кімнаті та призводить до неефективного опалення.

## 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

### 2. Посібник з правильного провітрювання

#### Чому регулярно провітрювання необхідне?

Регулярне та правильне провітрювання необхідне для видалення зайвої вологи з житлових приміщень. Діяльність, така як приготування їжі, прийняття душу, сушіння білизни або навіть дихання, призводить до утворення вологи, яка накопичується в повітрі. Без належного обміну повітря ця волога залишається в кімнатах і може конденсуватися на холодних поверхнях, що сприяє утворенню цвілі.

#### Рекомендовані часи для провітрювання:

- **Вранці:** Добре провітріть усі кімнати відразу після пробудження. Провітрювання протягом 10-15 хвилин методом шокowego провітрювання — це найефективніший спосіб видалення вологи, що накопичилася за ніч.
- **Протягом дня:** Повторіть шокowe провітрювання кілька разів, особливо після приготування їжі, прийняття душу або сушіння білизни. Це запобігає накопиченню вологи в стінах або меблях.
- **Ввечері:** Провітріть кімнати ще раз перед сном, щоб покращити якість повітря та видалити залишкову вологу.

#### Методи провітрювання:

- **Шокowe провітрювання:** Відчиніть вікна на кілька хвилин, щоб забезпечити швидкий обмін повітря. Цей метод набагато ефективніший і енергоощадний у порівнянні з тим, щоб залишати вікна трохи відкритими протягом усього дня.
- **Кросове провітрювання:** Якщо можливо, відчиніть вікна або двері на протилежних сторонах кімнати, щоб створити протяг. Це максимізує циркуляцію повітря та мінімізує ризик накопичення вологи.

#### Особливі зауваження:

- **Спальні:** Добре провітріть спальні вранці, щоб видалити вологу, що утворилася під час дихання вночі.
- **Кухні та ванні кімнати:** Провітріть ці приміщення відразу після використання, щоб видалити пар, що утворився під час приготування їжі або прийняття душу.

### 3. Посібник з використання термостатів на радіаторах

#### Чому важливо правильно використовувати термостати на радіаторах?

Термостати на радіаторах важливі для регулювання температури в кімнатах. Неправильне використання може призвести до непотрібного споживання енергії або недостатнього опалення, що, в свою чергу, сприяє утворенню цвілі.

#### Налаштування термостата:

- **Рівень 1:** Відповідає приблизно 12°C і служить захистом від замерзання, коли кімнати не використовуються.
- **Рівень 2:** Відповідає приблизно 16°C, ідеально підходить для прохолодніших кімнат, таких як спальні.

## 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

- **Рівень 3:** Відповідає приблизно 20°C, рекомендований для віталень.
- **Рівень 4:** Відповідає приблизно 24°C, рекомендований для ванних кімнат.
- **Рівень 5:** Відповідає приблизно 28°C і призначений для швидкого нагрівання дуже холодних кімнат.

### Поради щодо використання:

- **Постійна температура:** Встановіть термостати на бажану температуру та підтримуйте її постійною, замість того, щоб часто змінювати налаштування. Це заощаджує енергію та забезпечує рівномірне опалення кімнат.
- **Максимізація ефективності:** Не виставляйте термостат на максимум, щоб швидше нагріти кімнату. Це не прискорює процес опалення, а лише призводить до марнування енергії.

## 4. Додаткові заходи для запобігання пошкодженням від вологи та цвілі

### Розташування меблів і організація кімнат:

- **Відстань меблів від стін:** Не ставте меблі, особливо великі шафи або полиці, впритул до зовнішніх стін. Дотримуйтесь відстані 5-10 см, щоб забезпечити циркуляцію повітря та запобігти охолодженню та зволоженню стін.
- **Штори та жалюзі:** Переконайтеся, що штори або жалюзі не закривають радіатори, оскільки це перешкоджає циркуляції тепла та негативно впливає на температуру в кімнаті.

### Мінімізація джерел вологості:

- **Сушіння білизни:** Уникайте сушіння білизни в приміщенні, наскільки це можливо. Якщо це неминуче, переконайтеся, що кімната добре провітрюється під час сушіння та після нього.
- **Кімнатні рослини:** Обмежте кількість кімнатних рослин, оскільки вони виділяють додаткову вологу в повітря, що може накопичуватися в кімнаті.

### Використання ванної кімнати:

- **Після душу:** Витріть мокрі поверхні, такі як стіни, підлоги та дзеркала, щоб запобігти накопиченню вологи. Добре провітріть ванну кімнату відразу після використання.
- **Запобігання цвілі:** Регулярно перевіряйте стики, ущільнення та важкодоступні місця на наявність цвілі та, якщо необхідно, негайно їх очищайте, щоб запобігти її поширенню.

## Висновок

Правильне опалення та вентиляція вашої квартири є ключовими факторами для запобігання утворенню цвілі та пошкодженням, викликаним вологою. Дотримуючись цього посібника, ви не тільки забезпечите здорове житлове середовище, але й сприятимете довготривалому збереженню та підвищенню вартості вашої квартири. Регулярні перевірки та невеликі коригування у повсякденному використанні можуть мати

## **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

великий вплив і забезпечити, що ваша квартира залишатиметься вільною від цвілі та пошкоджень, викликаних вологою.