

Mugavad siseruumi tingimused

Kuna me veedame suurema osa päevast siseruumides (kuni 95%), siis on mugavad siseruumi tingimused olulised mitte ainult meie heaolule mõeldes, vaid ka tervise jaoks. Kõige sagedamini kuuleme kaebusi, et toatemperatuur ei ole sobiv ning et õhk toas on kas liiga niiske või liiga kuiv.

Temperatuur

Loomulikult on igaühel meist iseenda jaoks mugav siseruumi temperatuur. See sõltub suuresti aastaajast - talvel tahame, et ruum oleks soojem, suvel aga jahedam. Vähem oluline ei ole ka ruumi tüüp, näiteks köögi temperatuur võib olla mõne kraadi madalam kui vannitoas.

Allolev tabel näitab soovituslikke temperatuure erinevates eluruumides, et tagada mugavus samas unustamata energiasäästu.

Mugav siseruumi temperatuur

Elutuba	20 – 21 °C
Köök	19 – 21 °C
Magamistuba	17 – 18 °C
Vannituba	20 – 22 °C
Tualett	18 – 19 °C
Koridor	15 – 17 °C

Meeles tuleb pidada – mida rohkem kütate ruumi, seda rohkem maksate tarbitud soojuse eest. Hinnanguliselt suurendab iga lisanduv soojakraad kulutusi 5% võrra. Samuti muutub siseõhk soojenedes ka kuivemaks.

Selleks, et tagada mugav temperatuur igas toas eraldi, tuleb radiaatorid varustada termostaatidega. Öösel ja kui viibite pikemaajaliselt eemal võib temperatuuri natuke alandada, säästes seeläbi soojusenergiat.

Suhteline õhuniiskus

Siseõhk võib koguda endasse veeauru. Selle kogus sõltub toatemperatuurist.

Selleks, et saada teada kui niiske on õh teie kodus, on vaja hügromeetrit. See seade mõõdab veeauru protsenti õhus.

Optimaalne suhteline õhuniiskus on vahemikus 40% kuni 60%.

Kui ruumides on püsivalt kõrge niiskustase, siis loob see soodsa keskkonna erinevate mikroorganismide, näiteks hallituse tekkeks. Seevastu liiga madal niiskustase võib ebasoodsalt mõjuda elanikele, põhjustades näiteks tuultõmbe tunde ja ärritades silmi.

Kui talvel tunnete, et õhk ruumis on liiga niiske, saate avada aknad laialt umbes kaheks või kolmeks minutiks. Seeläbi vabanete liigsest niiskusest ja tagate samas ka vajaliku õhuvahetuse ruumis, mis on sama tähtsusega mugavate siseruumi tingimuste tagamisel.

