PORADNIK DLA MIESZKAŃCÓW

Jak efektywnie ogrzewać i wietrzyć mieszkanie?

Oszczędzaj ciepło, dbaj o zdrowie i zapobiegaj wilgoci!



Prawidłowe ogrzewanie i wentylowanie mieszkania wpływa na komfort mieszkańców, jakość powietrza oraz koszty ogrzewania. Stosowanie kilku prostych zasad pomaga ograniczyć straty ciepła, zapobiegać zawilgoceniu ścian i powstawaniu pleśni oraz racjonalnie korzystać z energii cieplnej.

1. Utrzymuj odpowiednią temperaturę

Warto dostosować temperaturę do przeznaczenia pomieszczenia i indywidualnych potrzeb domowników.

Pokój dzienny	około 20–21°C
Sypialnia	około 17–19°C
Łazienka	około 22–24°C podczas korzystania
Pomieszczenia rzadziej używane	można utrzymywać niższą temperaturę, unikając nadmiernego wychłodzenia

Obniżenie temperatury w pomieszczeniu może ograniczyć zużycie energii na ogrzewanie. Nie należy jednak dopuszczać do wychłodzenia mieszkania sprzyjającego kondensacji wilgoci.

2. Wietrz krótko i intensywnie

Regularne wietrzenie pomaga usuwać nadmiar wilgoci, zapachy i zanieczyszczenia z powietrza.

- Otwieraj szeroko okna na około 5–10 minut, zależnie od pogody i warunków w mieszkaniu.
- Na czas wietrzenia zmniejsz ustawienie głowicy termostatycznej lub wyłącz ogrzewanie w pomieszczeniu, zgodnie z instrukcją użytkowania urządzenia.
- Po zakończeniu wietrzenia zamknij okna i przywróć wcześniejsze ustawienie ogrzewania.
- Unikaj pozostawiania uchylonego okna przez wiele godzin w sezonie grzewczym.
- Wietrz szczególnie po kąpieli, gotowaniu oraz rano, po nocy.

Pamiętaj: krótkie, intensywne wietrzenie pozwala wymienić powietrze, ograniczając niepotrzebne wychładzanie mieszkania.

3. Nie blokuj wentylacji

Sprawna wentylacja jest niezbędna do usuwania wilgoci i zużytego powietrza.

- Nie zasłaniaj kratek wentylacyjnych w kuchni i łazience. Utrzymuj je w czystości i zapewnij ich drożność. Jeżeli kratki są wyposażone w siatki lub dodatkowe osłony ograniczające przepływ powietrza, należy je usunąć albo regularnie czyścić, aby nie utrudniały prawidłowej wentylacji.
- Nie zaklejaj nawiewników okiennych i nie blokuj dopływu świeżego powietrza. Nawiewniki powinny być użytkowane zgodnie z ich przeznaczeniem i instrukcją.
- Nie ingeruj samodzielnie w kanały wentylacyjne.
- Zgłaszaj administratorowi brak ciągu wentylacyjnego lub cofanie się powietrza.
- Korzystaj z okapu kuchennego zgodnie z jego przeznaczeniem i sposobem podłączenia.
- Nie podłączaj okapu kuchennego do wspólnych kanałów wentylacji grawitacyjnej ani do przewodów dymowych i spalinowych. Sposób podłączenia urządzenia musi być zgodny z rozwiązaniami technicznymi zastosowanymi w budynku.

WAŻNE – WENTYLACJA A BEZPIECZEŃSTWO MIESZKAŃCÓW

W mieszkaniach wyposażonych w urządzenia gazowe prawidłowa wentylacja oraz zapewnienie dopływu odpowiedniej ilości świeżego powietrza mają szczególne znaczenie dla bezpieczeństwa. Zasłanianie kratek wentylacyjnych, blokowanie nawiewników lub nadmierne uszczelnianie okien może zakłócać prawidłowe działanie wentylacji. W niektórych warunkach może dojść do odwrócenia kierunku przepływu powietrza w przewodach wentylacyjnych, a w konsekwencji do cofania się spalin i zagrożenia zatruciem tlenkiem węgla. Nieprawidłowa wentylacja sprzyja również gromadzeniu się wilgoci, kondensacji pary wodnej oraz rozwojowi pleśni. W przypadku podejrzenia cofania się spalin, nieprawidłowego działania urządzenia gazowego lub wystąpienia objawów zatrucia należy niezwłocznie opuścić zagrożone pomieszczenie i wezwać odpowiednie służby ratunkowe (112).

4. Zadbaj o prawidłową pracę grzejników

- Nie zasłaniaj grzejników grubymi zasłonami ani meblami.
- Nie zabudowuj grzejników w sposób ograniczający przepływ ciepła.
- Nie susz stale mokrego prania na grzejnikach.
- Korzystaj z głowic termostatycznych zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Jeżeli grzejnik pozostaje zimny mimo prawidłowego ustawienia lub pojawiają się niepokojące odgłosy, zgłoś problem administratorowi.

Podczas wietrzenia nie pozostawiaj okien otwartych przy maksymalnie ustawionym ogrzewaniu.

5. Zapobiegaj wilgoci i pleśni

Nadmiar wilgoci powstaje m.in. podczas gotowania, kąpieli, suszenia prania i oddychania. Czteroosobowa rodzina może w ciągu doby wytworzyć nawet kilka do kilkunastu litrów wilgoci w postaci pary wodnej. Jej ilość zależy od aktywności mieszkańców i wykonywanych czynności.

Aby ograniczyć ryzyko zawilgocenia:

- Używaj pokrywek podczas gotowania.
- Wietrz łazienkę po kąpieli.
- Susz pranie w sposób umożliwiający odprowadzanie wilgoci.
- Nie dosuwaj dużych mebli całkowicie do zimnych ścian zewnętrznych.
- Zwracaj uwagę na długo utrzymujące się zaparowanie okien, mokre narożniki i ciemne plamy na ścianach.
- Utrzymuj odpowiednią temperaturę i regularnie wietrz mieszkanie.

Wilgotność względna powietrza na poziomie około 40–60% może być pomocnym celem orientacyjnym, ale nie jest uniwersalną wartością nakazaną przez wskazane przepisy. Nadmierna wilgotność może zwiększać odczucie chłodu i sprzyjać zawilgoceniu przegród.

Jeżeli wilgoć lub pleśń powraca, należy ustalić przyczynę. Może nią być niewystarczająca wentylacja, zawilgocenie przegrody, nieszczelność instalacji lub problem z izolacją budynku. W takiej sytuacji należy zgłosić problem administratorowi. Samo usunięcie widocznych śladów pleśni nie rozwiązuje problemu, jeżeli nie zostanie usunięta jego przyczyna.

6. Ogrzewaj rozsądnie podczas nieobecności

- Na czas krótkiej nieobecności nie ma potrzeby całkowitego wyłączania ogrzewania.

- Przy dłuższej nieobecności można obniżyć temperaturę, unikając nadmiernego wychłodzenia lokalu.
- Nie pozostawiaj otwartych okien przy włączonym ogrzewaniu.
- Sprawdzaj ustawienia termostatów i korzystaj z nich zgodnie z instrukcją.

W budynkach wielorodzinnych nadmierne obniżanie temperatury lub całkowite wyłączanie ogrzewania w lokalu może prowadzić do wychłodzenia przegród budowlanych, zwiększenia ryzyka kondensacji wilgoci oraz pogorszenia komfortu cieplnego w sąsiednich mieszkaniach. Dlatego nawet podczas dłuższej nieobecności zaleca się utrzymywanie temperatury ograniczającej nadmierne wychłodzenie lokalu.

7. Najczęstsze błędy, których warto unikać

- Długotrwałe wietrzenie przez uchylone okno w chłodne dni.
- Zaklejanie kratek wentylacyjnych i nawiewników.
- Całkowite wyłączanie ogrzewania na dłuższy czas bez uwzględnienia warunków w lokalu.
- Zasłanianie grzejników i utrudnianie cyrkulacji ciepła.
- Ignorowanie zawilgocenia, pleśni i niesprawnej wentylacji.

8. Pięć prostych zasad na co dzień

1. Utrzymuj komfortową, ale nie nadmierną temperaturę.
2. Wietrz krótko i intensywnie.
3. Nie zasłaniaj kratek wentylacyjnych, utrzymuj je w czystości i nie blokuj nawiewników.
4. Nie utrudniaj przepływu ciepła z grzejników.
5. Reaguj na oznaki wilgoci. Jeżeli na oknach regularnie pojawia się para wodna lub skropliny, może to świadczyć o nadmiernej wilgotności powietrza, niewystarczającej wentylacji lub zbyt niskiej temperaturze powierzchni okien.

Podstawa prawna i charakter poradnika

Poradnik ma charakter informacyjny i edukacyjny. Zawarte w nim temperatury, czas wietrzenia oraz orientacyjny zakres wilgotności są praktycznymi zaleceniami, a nie wartościami, które wprost nakazano utrzymywać w każdym lokalu.

Przy opracowaniu poradnika uwzględniono rozwiązania wynikające z dotychczasowych przepisów techniczno-budowlanych, w szczególności rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (tekst jednolity: Dz.U. z 2022 r. poz. 1225, z późniejszymi zmianami), w tym regulacje dotyczące temperatur obliczeniowych pomieszczeń (§ 134 ust. 2), wentylacji (§ 147), przepływu powietrza między pomieszczeniami (§ 150) oraz przewietrzania i dopływu powietrza (§ 155).

Uwaga dotycząca stanu prawnego: rozporządzenie z 2002 r. utraciło moc 21 września 2026 r. Jednocześnie, zgodnie z komunikatem Ministerstwa Rozwoju i Technologii z 18 września 2026 r. oraz ustawą z 31 lipca 2026 r. (Dz.U. poz. 1161), przez 18 miesięcy od 20 września 2026 r. do utrzymywania i użytkowania budynków mieszkalnych stosuje się dotychczasowe przepisy wykonawcze dotyczące warunków technicznych. Przywołane paragrafy należy zatem odczytywać z uwzględnieniem tego okresu przejściowego.

Wspólnie dbajmy o komfort, zdrowie i racjonalne zużycie ciepła!

Materiał informacyjny dla mieszkańców budynków administrowanych przez
Usteckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego sp. z o.o.