PORADNIK DLA MIESZKAŃCÓW

budynków administrowanych przez Usteckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego sp. z o.o.

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. Kilka prostych zasad pomaga ograniczyć straty ciepła, zapobiegać zawilgoceniu i powstawaniu pleśni oraz racjonalnie korzystać z energii cieplnej.

1. Utrzymuj odpowiednią temperaturę

Dostosuj temperaturę do przeznaczenia pomieszczenia i potrzeb domowników:

Pokój dzienny	około 20–21°C
Sypialnia	około 17–19°C
Łazienka	około 22–24°C podczas korzystania
Pomieszczenia rzadziej używane	niższa temperatura, ale bez nadmiernego wychłodzenia

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

2. Wietrz krótko i intensywnie

- 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 urządzenia.
- Po wietrzeniu 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. Siatki lub dodatkowe osłony ograniczające przepływ powietrza usuń albo regularnie czyść.
- Nie zaklejaj nawiewników okiennych i nie blokuj dopływu świeżego powietrza. Użytkuj nawiewniki 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 go do wspólnych kanałów wentylacji grawitacyjnej ani przewodów dymowych i spalinowych. Sposób podłączenia musi być zgodny z rozwiązaniami technicznymi zastosowanymi w budynku.

WAŻNE – WENTYLACJA A BEZPIECZEŃSTWO MIESZKAŃCÓW

W mieszkaniach wyposażonych w urządzenia gazowe prawidłowa wentylacja i dopływ świeżego powietrza mają szczególne znaczenie. Zasłanianie kratek, blokowanie nawiewników lub nadmierne uszczelnianie okien może zakłócać wentylację. W niektórych warunkach może dojść do odwrócenia kierunku przepływu powietrza, cofania się spalin i zagrożenia zatruciem tlenkiem węgla. Nieprawidłowa wentylacja sprzyja również gromadzeniu wilgoci i rozwojowi pleśni. W razie podejrzenia cofania się spalin, nieprawidłowej pracy urządzenia gazowego lub objawów zatrucia opuść zagrożone pomieszczenie i wezwij służby ratunkowe (112).

4. Zadbaj o prawidłową pracę grzejników

- Nie zasłaniaj grzejników grubymi zasłonami ani meblami i nie zabudowuj ich 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 wydaje niepokojące odgłosy, zgłoś problem administratorowi.

PODCZAS WIETRZENIA

Nie pozostawiaj okien otwartych przy maksymalnie ustawionym ogrzewaniu.

5. Zapobiegaj wilgoci i pleśni

Wilgoć 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. Ilość ta zależy od aktywności mieszkańców i wykonywanych czynności.

Aby ograniczyć ryzyko zawilgocenia:

- Używaj pokrywek podczas gotowania i 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 POWIETRZA

Wilgotność względna na poziomie około 40–60% może być pomocnym celem orientacyjnym.

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 może prowadzić do wychłodzenia przegród budowlanych, zwiększenia ryzyka kondensacji wilgoci oraz pogorszenia komfortu cieplnego w sąsiednich mieszkaniach. 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. Regularne skraplanie pary na oknach może świadczyć o nadmiernej wilgotności, niewystarczającej wentylacji lub niskiej temperaturze powierzchni okien.

Podstawa prawna i charakter poradnika

Poradnik ma charakter informacyjny i edukacyjny. Podane temperatury, czas wietrzenia oraz orientacyjny zakres wilgotności stanowią zalecenia praktyczne, a nie wartości, które wprost nakazano utrzymywać w każdym lokalu.

Przy opracowaniu uwzględniono rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (tekst jedn. Dz.U. z 2022 r. poz. 1225, z późn. zm.), w szczególności regulacje dotyczące temperatur obliczeniowych pomieszczeń (§ 134 ust. 2), wentylacji (§ 147), przepływu powietrza między pomieszczeniami (§ 150) oraz przewietrzania i dopływu powietrza (§ 155).

Uwaga: rozporządzenie z 2002 r. utraciło moc 21 września 2026 r. Zgodnie z przepisami przejściowymi, przez 18 miesięcy od 20 września 2026 r. do utrzymywania i użytkowania budynków mieszkalnych stosuje się dotychczasowe przepisy wykonawcze dotyczące warunków technicznych.

WSPÓLNIE DBAJMY O KOMFORT, ZDROWIE I RACJONALNE ZUŻYCIE CIEPŁA!

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

Ustka, 30.09.2026 r.

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.



UTBS
USTECKIE TOWARZYSTWO BUDOWNICTWA SPOŁECZNEGO Sp. z o.o.

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

Niższa temperatura to niższe rachunki za ogrzewanie!

Pomieszczenia rzadziej używane: można utrzymywać niższą temperaturę, unikając nadmiernego wychłodzenia.

Nie należy dopuszczać do wychłodzenia mieszkania, sprzyjającego kondensacji wilgoci.

2 Wietrz krótko i intensywnie

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



5–10 minut

- 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 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.

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 w pozycji otwartej.
- 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 przewodów kominowych, dymowych i spalinowych.

Ważne – wentylacja a bezpieczeństwo mieszkańców

W mieszkaniach z urządzeniami gazowymi prawidłowa wentylacja ma szczególne znaczenie. Brak nawiewu może powodować cofanie się spalin (tzw. „cofki powietrza"), co grozi zatruciem tlenkiem węgla. Nieprawidłowa wentylacja sprzyja także gromadzeniu się wilgoci, powstawaniu grzybów i pleśni. W przypadku podejrzenia nieprawidłowego działania instalacji należy niezwłocznie opuścić zagrożone pomieszczenie i wezwać odpowiednie służby ratunkowe.

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.

Gotowanie · **Kapiel** · **Suszenie prania** · **Oddychanie**

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. Nadmierny wzrost wilgotności ma wpływ na koszty ogrzewania.

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 pooostawiaj 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 może prowadzić do wychłodzenia przegród budowlanych, zwiększenia rzyyka kondensacji wilgoci oraz pogorszenia komfortu cieplnego w sąsiednich mieszkaniach.

7 Najczęstsze błędy, których warto unikać



- Długotrwałe wietrzenie przez uchylone okno w sezonie grzewczym.
- Zasłanianie grzejników zasłonami i meblami.
- Suszenie mokrego prania na grzejnikach.
- Zasłanianie lub zaklejanie kratek wentylacyjnych i nawiewników.
- Ignorowanie zaparowanych okien, mokrych narożników i ciemnych plam na ścianach.

8 Pięć zasad na co dzień



- Utrzymuj odpowiednią temperaturę.
- Wietrz krótko i intensywnie.
- Dbaj o sprawną wentylację.
- Utrzymuj grzejniki drożne i odkryte.
- Zapobiegaj wilgoci i reaguj na pierwsze oznaki pleśni.

Podstawa prawna

Poradnik opracowano z uwzględnieniem przepisów:
Rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (tekst jedn. Dz.U. z 2022 r. poz. 1225, z późniejszymi zmianami), w szczególności:

- § 49 – wyposażenie budynków i pomieszczeń w urządzenia do ogrzewania;
- § 134 ust. 2 – temperatury obliczeniowe ogrzewanych pomieszczeń;
- § 147 ust. 1–2 – wymagania dotyczące wentylacji i jakości środowiska wewnętrznego;
- § 150 ust. 1–2 – zasady przepływu powietrza wentylacyjnego pomiędzy pomieszczeniami;
- § 155 ust. 1–3 – wymagania dotyczące okresowego przewietrzania oraz zapewnienia dopływu powietrza zewnętrznego.

Przepisy te określają wymagania techniczne dotyczące budynków i ich instalacji. Podane w poradniku temperatury, czas wietrzenia oraz orientacyjny zakres wilgotności stanowią zalecenia praktyczne, a nie obowiązki wynikające wprost z przywołanych paragrafów.