

Dbejte na prosvětlenost interiéru. Šetří psychiku i finance!

23.10.2023 - | Phoenix Communication

Znáte to - když vysvitne sluníčko, zlepši se nám nálada a máme více energie.

A není to náhoda. Světlo totiž ovlivňuje biorytmus, zvyšuje výkon a zlepšuje psychiku. Je ovšem rozdíl, zda jde o umělé nebo přirozené světlo, protože některé pozitivní vlastnosti jsou vlastní pouze světlu dennímu. Proto z hlediska komfortu bydlení i našeho zdraví je vhodné věnovat zvýšenou pozornost volbě ideální velikosti oken i dveří a jejich optimálnímu zasklení.

Typy světla a barevnost

Z fyzikálního hlediska je světlo viditelnou částí elektromagnetického záření, které nás obklopuje. Ve skutečnosti vědomě vnímáme pouze část tohoto záření: vlnové délky mezi 380 a 780 nanometry (nm). Cokoli mimo toto spektrum není pro lidské oko viditelné. To platí pro krátkovlnné gama, rentgenové a UV záření, stejně jako pro dlouhovlnné infračervené paprsky, radarové a rádiové vlny. Sluneční světlo však obsahuje všechny tyto druhy a pro lidský organismus je nezbytné celé jeho spektrum.

Aby bylo možné rozlišit mezi viditelným rozsahem typů světla, byla zavedena specifikace teploty barvy v kelvinech (K), kdy se spektrum pohybuje od 1 000 do 8 000 K. Pro příklad si uvedeme některé hodnoty:

Světlem ku zdraví (i štěstí)

Denní světlo je základem naší psychické i fyzické pohody. Například prostřednictvím přímého UV slunečního záření naše pokožka produkuje vitamín D – známý také jako „hormon štěstí“. Ten ovlivňuje řadu pochodů v lidském těle včetně emocí, nálady, paměti, spánku, bolesti, a dokonce i chuti k jídlu.

Člověk by měl v ideálním případě absorbovat bílé světlo všech vlnových délek (o teplotě přesahující 5 000 Kelvinů) alespoň dvě hodiny denně. Většinu dne ovšem netrávíme venku, a tak je velkou výhodou, že nám optimální umístění oken a kvalitní zasklení s maximální prostupností světla umožňuje vytěžít z přirozeného světla maximum i v interiéru.

„Celkovou prosklenou plochu lze ovlivnit i výběrem rámu. Například designové provedení našeho systému zdvižně posuvných dveří VEKAMOTION 82 MAX nabízí pevné křídlo s vnitřní pohledovou šířkou pouhých 28 mm, takže maximalizuje zasklenou plochu. Navíc jedinečná konstrukce umožňuje překrýt skoro celý rám omítkou, a tím docílit téměř bezrámového vzhledu,“ přibližuje možné řešení **Milan Klepsa, zástupce společnosti VEKA**, která je předním světovým výrobcem plastových profilů oken a dveří třídy A.

Osvětlení interiéru z pohledu norem

Světlo je natolik důležité, že se mu věnuje celá jedna norma – konkrétně ČSN EN 17037 +A1 Denní osvětlení budov. Normované osvětlení se počítá v luxech a udává hustotu světelného toku na osvětleném povrchu. Za tímto účelem se bere v úvahu světelný tok, úhel paprsku, vzdálenost a intenzita světla. Aby bylo dosaženo co nejlepších hodnot luxů, je během plánování budovy simulováno umístění oken a dopad světla. Podle ČSN EN 17037 jsou rozhodující následující faktory:

Architekti, projektanti nebo výrobci oken tak mohou zjistit, kde v budově dosahují moderní okenní systémy v kombinaci s typem zasklení optimálního podílu denního světla. Například okna, která jsou instalována ve stropních konstrukcích, dokážou rozjasnit místnosti světlem, které by bočními okny jen stěží proniklo.

Z tohoto přístupu těží nejen naše zdraví, ale i peněženka. Důvodem jsou ušetřené peníze nejen za umělé zdroje světla, ale i náklady na vytápění, jelikož sluneční světlo interiér prosvětluje i otepluje.

Pokud plánujete pořízení velkoformátových oken či dveří, poradte se s kvalitními montážními firmami, které mají s instalacemi větších rozměrů zkušenosti. Prověřené firmy najdete například na webu www.veka-okna.cz.

Stáhnout tiskovou zprávu

<https://www.phoenixcom.cz/press/dbejte-na-prosvetlenost-interieru-setri-psychiku-i-finance>