Vlivem horka se snížila délka spánku o 44 hodin. Moderní technologie nabízí řešení

30.8.2023 - Petr Lesenský | Dýcháme

Teplota ovlivňuje usínání a kvalitu spánku.

Podle průzkumů v důsledku zvyšujících se teplot ročně přicházíme až o 44 hodin spánku. Vědci předpokládají, že se spánek vlivem globálního oteplování bude ještě zkracovat. Zdravé prostředí a regulaci teploty v interiéru zajistí moderní technologie. Na některé je možné čerpat i dotace.

Klimatické změny ovlivňují spánek

Vlny veder se řadí mezi projevy klimatických změn, které významně ovlivňují každodenní aktivity lidí. Poslední průzkum zveřejněný v časopise The Guardian[1] ukazuje, že v důsledku stále se zvyšujících teplot přicházíme každoročně o 44 hodin spánku, což znamená zhruba 11 nocí spánku kratšího než doporučovaných 7 hodin. Vědci předpokládají, že nás globální oteplování bude o spánek okrádat ještě mnohem více. Výsledky výzkumů totiž ukazují, že se noční teploty zvyšují daleko rychleji než teploty ve dne. Čím dál častěji tak v létě zažíváme takzvané tropické noci. *„Doba usínání se prodlužuje a kvůli tomu se délka spánku výrazně zkracuje,“* uvádí vedoucí výzkumu **Kelton Minor** z Kodaňské univerzity. To potvrzuje i **MUDr. Jaroslava Němečková**, podle níž horko výrazně zkracuje REM fázi spánku. *„Jedná se o poslední a nejhlubší část, která je nezbytná pro správnou regeneraci organismu,“* vysvětluje Němečková.

Správná teplota zlepšuje kvalitu spánku

Podle vědců se ideální teplota pro spánek pohybuje od 17 do 21 °C. Při každoroční vlně veder si ji však mnoho domácností zajistit nedokáže. Teplota v interiéru velmi často atakuje i 28 °C, proto mnoho lidí stále častěji hledá způsoby, jak rozpálený byt v horkých dnech zchladit. Řešením mohou být větrací a klimatizační jednotky, které nabízejí i možnost napojení na centrální inteligentní systém. Ten se v moderní výstavbě stává stále populárnější. Díky tomu mohou členové domácnosti prostřednictvím chytrého telefonu nebo tabletu sledovat a zároveň regulovat teplotu v interiéru, kvalitu vzduchu, nebo dokonce spotřebu elektrické energie.

Čerstvý vzduch i v extrémních teplotách

V horkých letních dnech lidé na větrání často rezignují, protože jim teplý vzduch přehřívá interiér. Podle odborníků však dlouhodobý pobyt v nevětraných prostorech snižuje kvalitu života. Řešení nabízí rekuperační větrací jednotka, která umí s teplotou vzduchu pracovat. *„Výměník v jednotce zajistí, že se do větrané místnosti horký letní vzduch nedostane. Jednotka navíc dokáže intenzitu větrání regulovat podle počasí nebo počtu lidí v místnosti,“* vysvětluje fungování větracích jednotek s rekuperací **Luboš Rydlo**, produktový specialista ze společnosti KORADO, která je výrobcem větracích jednotek KORASMART a KORAVENT. Přivedený vzduch je čistý, svěží a díky speciálním filtrům zbavený všech mikroskopických částeček pylu a prachu. Proto jsou větrací jednotky ideálním řešením pro alergiky a astmatiky.

Efektivní větrání s až 90% úsporou

Na pravidelné větrání je třeba myslet i v chladnějších dnech. Mnoho domácností podle odborníků v

zimě omezilo větrání na minimum v důsledku obav z vysokých cen za energie. Větrací jednotky však dokážou tepelné ztráty minimalizovat. *„Účinná rekuperace umí uchovat až 73 procent odváděného tepla. Prostřednictvím výměníku přiváděný vzduch teplo přebírá od toho, který je z místnosti odváděn,“* uvádí Rydlo. Pokud je navíc dům správně zaizolovaný, může se tepelná ztráta snížit dokonce až o 90 %. Výdaje za topnou sezónu se mohou domácnostem snížit až o tisíce korun. *„Větrací jednotky nadto nabízejí mnoho doplňkových funkcí, mezi něž patří například ochrana před vlhkostí nebo útlum hluku zvenčí,“* dodává Rydlo.

Novinka v dotačních programech

Na pořízení větrací jednotky mohou pomýšlet i majitelé starších domů a bytů. Nově bude možné požádat o dotaci Nová zelená úsporám na lokální větrací jednotky KORASMART TUBE 2400 a 2400E, které nevyžadují složité rekonstrukce. Vlastníci rodinných domů mohou v letošním roce získat až 100 000 Kč prostřednictvím dotace, u bytových jednotek je výše příspěvku až 35 000 Kč. *„Podpora úsporných opatření bude výhodnější a zmírní se nároky při administraci žádostí. Státní fond životního prostředí ČR s předstihem informuje o všech změnách a přesných podmínkách pro dotace, které budou platit od září 2023,“* říká ministr životního prostředí **Petr Hladík** a dodává, že dotace pokryje 50 procent nákladů spojených s pořízením větrací jednotky a její instalací.

https://www.dychame.cz/vlivem-horka-se-snizila-delka-spanku-o-44%E2%80%AFhodin-moderni-technologie-nabizi-reseni