

Nechcete žít jako v sauně? Zaměřte se na pasivní stínění

Za optimální teplotu v bytě, která by měla zajistit dostatečný tepelný komfort, se považuje 18 až 22 °C. V horkých letních měsících pak teplota zhruba o 6 °C nižší, než je venku. Mnozí z nás však v zimě příliš topí a v létě podceňují výhody pasivního stínění, nebo naopak pouští klimatizaci na maximum. Reálná provozní teplota v českých domácnostech proto standardně dosahuje v chladnějším období hodnot vyšších než 24 °C, v létě je pak byt zbytečně přehřátý. Takový tepelný diskomfort má ale velmi nepříznivý vliv nejen na náš rodinný rozpočet, případně životní prostředí, ale především na naše psychické a fyzické zdraví. S tipy, jak se vyvarovat jeho nepříznivých dopadů, vás seznámí společnost JRD Development, člen skupiny JRD, jež se specializuje na výstavbu zdravého bydlení.

Tepelný diskomfort je daní za dlouhodobý pobyt v uzavřených prostorách, kterou si na nás vybírá moderní způsob života. Přetopené a přehřáté domácnosti (školy či administrativní prostory) navíc trpí nedostatečnou výměnou vzduchu, což snižuje jeho přirozenou vlhkost a zvyšuje koncentraci škodlivých látek v interiéru. Následně zde vzniká špatné vnitřní prostředí, jež vyvolává tzv. syndrom nezdravých budov: tedy řadu různorodých zdravotních a psychických obtíží. *„Výsledný dopad tepelné nepohody na náš organismus je individuální: ovlivňují ho také další faktory, jako je náš tělesný a psychický stav, věk, váha a schopnost aklimatizace. Většinou tak trpíme pouze přechodnými obtížemi, jako jsou bolesti hlavy, pálení očí, vysušené sliznice, malátnost, nespavost či špatné soustředění. Pokud jsme ale náchylnější k jakýmkoli negativním změnám prostředí, může nás postihnout i chronické onemocnění dýchacích cest nebo obtíže spojené se silnou hypertermií (tedy životu nebezpečným přehřátím organismu). A zde již existuje reálné nebezpečí problémů s krevním oběhem, jež mohou vyústit až v selhání srdce. Pozor bychom si však měli dávat i na přílišné chlazení přehřátých interiérů, které může vést, zvláště při častém přecházení ze studenějšího do teplejšího prostředí, k nemocem či k výraznému oslabení imunity. Na tepelné*



pohodě navíc závisí zdraví nejen nás, ale také našich domácích zvířat. Na ně bychom rozhodně neměli zapomínat. Velké přehřátí by mohlo vést až k jejich uhynutí,“ konstatuje Jan Řežáb, majitel [JRD](#).

Pasivní stínění v projektech JRD U Pernikářky 7 a Vila Augustus

Několik kroků, jak zabránit přetopení nebo přehřátí interiéru

Pro dosažení optimální teploty v zimních měsících nastavte požadovanou interiérovou teplotu na termostatu a využijte tepelné zisky při slunných dnech (např. mějte vytažené žaluzie), čímž zároveň snížíte náklady za vytápění. Ložnice, kde se doporučuje pro zdravý spánek nižší teplota než v ostatních místnostech, pak před spaním nárazově vyvětrejte. A jak můžete co nejefektivněji zamezit přehřátí místnosti v letní sezóně? Významnou roli zde hraje kvalitní tepelná izolace či

klimatizace, která ale může mít (při nesprávném používání) velkou spotřebu energie. Velmi účinné je také omezení větrání v době největšího tepla a využití některého z protislunečných prvků (tedy tzv. pasivní stínění), jako jsou venkovní a vnitřní žaluzie, slunolamy nebo protisluneční okenní fólie, jež dokážou odrážet až 80 % slunečního záření. „Celkovou koncepci oslunění a stínění je třeba promyslet již při přípravě nového domu. Pro zajištění tepelné stability bytů v našich projektech využíváme samotnou architekturu budovy, např. orientaci vůči světovým stranám nebo předsazené stínící konstrukce, jako jsou balkony a slunolamy. Dále zde instalujeme kvalitní zateplení a exteriérové žaluzie, případně realizujeme zelené střechy. Klasická plochá střecha s asfaltovými pásy se totiž v létě může ohřát až na 70 °C na rozdíl od zelené střechy, která si drží teplotu kolem 35 °C. Pro udržení tepelného komfortu v zimním období pak instalujeme automatický systém řízeného větrání s rekuperací tepla a doplňkové energeticky úsporné zdroje vytápění. Právě systém rekuperace důsledně zužitkovává přirozené teplo z lidské činnosti, domácích spotřebičů nebo slunečního záření a napomáhá tak spolu s kvalitními izolacemi k snížení nákladů na vytápění a udržení příjemné teploty,“ vysvětluje Jan Řežáb a dodává:



„Do luxusního projektu Císařská vinice navíc plánujeme instalovat inovativní vytápění a chlazení stropem pomocí tzv. aktivovaného betonového jádra, které je zdravé a navíc komfortní. Tato technologie totiž umožňuje plošné chlazení bez nepříjemného průvanu a hluku, což přispívá ke zlepšení koncentrace, pracovního výkonu a pohody, a to bez rizika nachlazení.“

Zelené střechy u projektu JRD Císařská vinice

Tip na závěr:

Připojte se k **Výzvě za zdravé bydlení**. Energeticky úsporné budovy totiž zajišťují tepelný komfort a mají velmi nízké tepelné ztráty.

Video Jana Řežába: [Výzva za zdravé bydlení](#)

O společnosti JRD Development:

Společnost JRD Development, člen skupiny JRD Group, vznikla v roce 2003. Již brzy po svém založení zahájila výstavbu větších nízkoenergetických a pasivních projektů, které se do té doby nikdo nevěnoval, a zaměřila se na udržitelný rozvoj a zdravé bydlení. V současné době je na tomto trhu lídrem. O kvalitě jejích projektů svědčí nejen zájem klientů, ale také řada ocenění, jež stavby za svůj architektonický a ekologický přínos získaly v mnoha renomovaných soutěžích vč. Best of Realty – Nejlepší z realit, E.ON Energy Globe Award nebo Český energetický a ekologický projekt roku.

JRD Development zrealizovala již 23 developerských projektů. V současné době má v prodejním portfoliu 7 rezidenčních projektů, administrativní budovu Viadukt Anděl a soubor pozemků Touškovský háj a řadu dalších projektů v přípravě. Mezi hlavní cíle developera patří posouvat hranice zdravého a ekologického bydlení a na trvalo se zařadit mezi tři největší pražské developery s obratem na úrovni 3 mld. Kč. V loňském roce dosáhl obratu 1,61 mld. Kč a letos zahajuje přípravu až 2 200 bytových jednotek o celkové velikosti kolem 145 tis. m².

JRD Development je členem České rady pro šetrné budovy, Centra pasivního domu, Asociace developerů a Asociace pro rozvoj trhu nemovitostí. Její majitel Jan Řežáb je členem vědecké rady Univerzitního centra energeticky efektivních budov (UCEEB) ČVUT v Praze. JRD Development se navíc věnuje šíření osvěty o významu zdravého bydlení. V letošním roce proto spustila Výzvu za zdravé bydlení pro zájemce z řad firem i jednotlivců, kteří rovněž vnímají důležitost výstavby zdravých domovů. Cílem této iniciativy je zvýšit mezi

laickou i odbornou veřejností informovanost o významu zdravého mikroklimatu v interiérech a motivovat k rychlejšímu rozvoji udržitelného stavebnictví.

O skupině JRD Group:

JRD Group zastřešuje skupinu firem pod značkou JRD (JRD Development, JRD Property, JRD Energo, JRD Invest a JRD Plazma, pod kterou spadá společnost Millenium Technologies). Všechny jejich aktivity staví na jednotné filozofii, že cesta k udržitelné budoucnosti spočívá v propojení moderních technologií, čisté energie, ekologického přístupu a omezení energetické náročnosti staveb. Jednotlivé divize pokrývají široké spektrum oborů: od developmentu a nákupu či prodeje pozemků přes energetiku z obnovitelných zdrojů až po investice do výnosových nemovitostí. Z projektů moderní energetiky skupiny JRD Group stojí za zmínku portfolio fotovoltaických elektráren o výkonu 35 MWp v České republice a Maďarsku, druhý největší větrný park v České republice s instalovanou kapacitou 26 MW nebo technologie plazmového zplyňování (environmentálně šetrné zpracování odpadů s výrobou elektrické a tepelné energie).

Další informace:

Crest Communications

Marcela Kukaňová, tel.: +420 731 613 618, marcela.kukanova@crestcom.cz

Marie Cimplová, tel.: +420 731 613 602, marie.cimplova@crestcom.cz

www.crestcom.cz

JRD

Martina Hyklová, vedoucí marketingového oddělení, tel.: +420 721 665 576, hyklova@jrd.cz

www.jrd.cz; www.jrdgroup.cz